

Zai Jia Zuo Sha La

健康的一天从绿色沙拉开始

- 各种沙拉食材的详细功能介绍
- 肉类、海鲜类、水果类原料合理搭配
- 适用于沙拉的奶酪等调味料处理法
- 每道沙拉配有专门的制作诀窍

【韩】崔贤正●著 王志国●译

在家做 沙拉



吉林科学技术出版社



热读推荐



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

资讯最新动态 <http://1874243008.qzone.qq.com>

新浪微博: <http://weibo.com/718967828>

网盘赚钱注册: <http://www.ctdisk.com/linker/1375933>

关注资源共享请加QQ群: 240967602



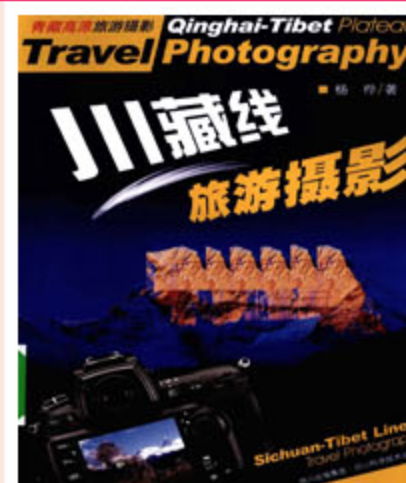
免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

图书在版编目 (CIP) 数据

在家做沙拉 / (韩) 崔贤正著; 王志国译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5384-4544-2

I. 在… II. ①崔… ②王… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222091号

在家做沙拉

S-book 2-4 셀러드 생활 © 2009 by Choi hyun jung
All rights reserved
Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by JiLin
Science & Technology Publishing House
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2009-2225

著 ● 【韩】崔贤正

译 ● 王志国

助理翻译 ● 朴根培

责任编辑 ● 崔 岩 赵 沫

封面设计 ● 一行设计 于 通

内文设计 ● 杨 帆 陈 男 于 航 周 莹 杨秀丹 刘三义 王 艳

吉林科学技术出版社出版发行

社址 ● 长春市人民大街4646号

邮编 ● 130021

发行部电话/传真 ● 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 ● 0431-84612872

编辑部电话 ● 0431-86037590

网址 ● www.jlstp.com

实名 ● 吉林科学技术出版社

印刷 ● 沈阳新华印刷厂

710mm × 1000mm 16开

150千字 9印张

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4544-2

定价 ● 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换



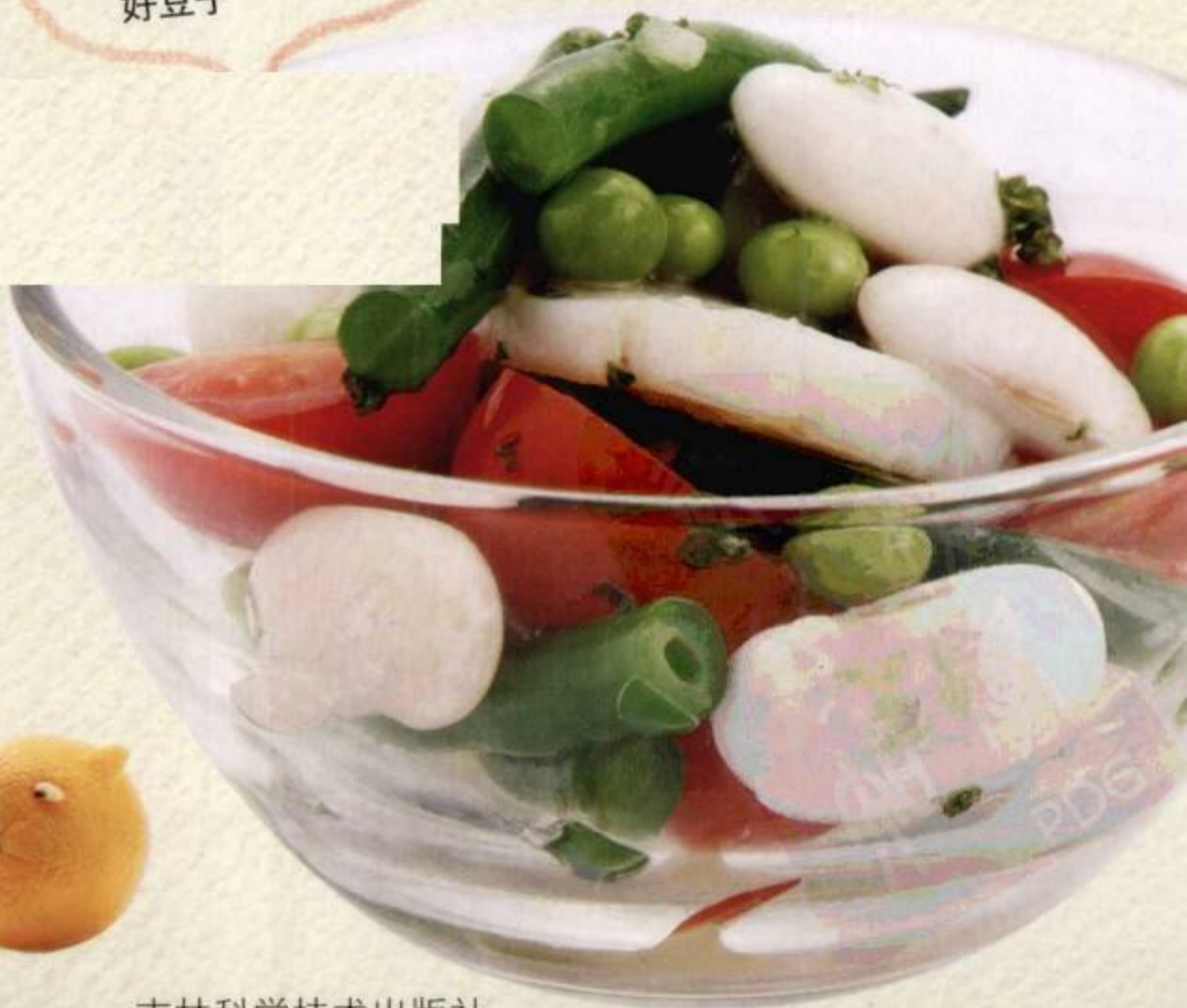


在家做 沙拉

【韩】崔贤正·著 王志国·译

At Home Zuo Sha La

降低胆固醇的
好豆子



吉林科学技术出版社

前言

从充满绿色的餐桌上

开始健康的一天……





你是否为每天的晚餐而发愁？尤其是正在减肥的朋友，是否在为吃不吃晚餐而挣扎？现在，所有的问题都解决了，一餐美美的沙拉，不仅可以当作晚餐食用，而且不会担心发胖，还可以当作早餐来食用，补充人体一天所需的营养。

随着生活水平的提高，人们吃肉类食品的比率逐渐增高，属于碱性食品的蔬菜对我们来说是更加重要的营养供给源。我们可以以蔬菜为原料，搭配各种口味的沙拉酱，制作出美味的沙拉。

沙拉是可以使用各种材料制作出各种味道的有趣菜肴。

根据材料的选择，沙拉酱的选择，会产生出各种奇妙的口味，甚至它还可以成为一顿营养瘦身餐。一天吃一顿沙拉，就能满足人体营养的需求，所以它又是一种对我们健康有益的食品。

健康是从餐桌上开始的。让健康掌握在自己手中，在补充身体所需营养的同时，也感受到沙拉带给我们的幸福。

目 录

饱饱的一顿沙拉	10	适合制作蔬菜沙拉的沙拉酱	16
制作沙拉的核心原则	11	适合制作肉类沙拉的沙拉酱	17
沙拉材料的营养成分	12	适合制作海鲜沙拉的沙拉酱	18
沙拉材料的安全清洗方法	14	适合制作水果沙拉的沙拉酱	19
沙拉材料的保存方法	15	一天一餐，沙拉生活	20



22

绿色沙拉



23

金枪鱼土豆沙拉



24

薄荷酸奶沙拉



25

金橘鸡胸脯肉沙拉



26

西兰花沙拉



27

番茄蔬菜沙拉



28

鸡蛋菠菜沙拉



29

三色甜椒沙拉



30

苹果地瓜沙拉



31

玉米沙拉



32

奶酪沙拉



相关链接

适合制作沙拉的奶酪

33



34

油炸生蚝沙拉



36

西葫芦沙拉



37

黄桃菊苣沙拉



38

辣味海虹沙拉



39

哈密瓜大虾沙拉



40

卡普里沙拉



41

梨丝韭菜
营养沙拉

42

豆芽黄瓜沙拉



43

飞鱼子土豆沙拉



44

蘑菇牛肉沙拉



46

香蕉坚果沙拉



47

年糕栗子沙拉



48

南瓜豆腐沙拉



49

苹果水参沙拉



50

油豆腐
羽衣甘蓝沙拉

51

猕猴桃沙拉



52

火锅肉沙拉



53

苹果卷心菜沙拉



54

比目鱼橙子沙拉



相关链接

沙拉材料的
处理方法

55



56

米纸卷沙拉



57

牛排沙拉



58

金橘薯条沙拉



59

提子嫩豆腐沙拉



60

鹌鹑蛋菠菜沙拉



61

大马哈鱼沙拉



62

三色豆沙拉



63

柿子饼菠萝沙拉



64

牛肉生菜沙拉



66

蔬菜段沙拉



67

金枪鱼
通心粉沙拉

68

橙子土豆沙拉



69

芹菜核桃仁沙拉



70

哈密瓜火腿沙拉



71

烤肉苏子叶沙拉



72

面包大虾沙拉



74

鱿鱼沙拉



75

草莓香蕉沙拉



76

番茄沙拉



77

甜菜菠菜沙拉



明太鱼子 78
绿色蔬菜沙拉



79
甘蓝火腿沙拉



80
炸猪排洋葱沙拉



82
茄子沙拉



83
炸秋刀鱼沙拉



84
海蛭沙拉



85
异国风味调料



86
蘑菇大葱沙拉



87
苏子叶卷沙拉



88
魔芋海藻沙拉



89
菠萝大虾沙拉



90
甘蓝卷蟹肉沙拉



91
黄蚬韭菜沙拉



92
金枪鱼沙拉



94
甜瓜黄瓜沙拉



95
葡萄沙拉



96
生菜梨丝沙拉



97
小白菜沙拉



98
烤鸡胸脯肉
芒果沙拉



100
垂盆草韭菜沙拉



101

萝卜沙拉



102

芒果贝柱沙拉



103

饺子皮沙拉



104

无花果沙拉



105

水芹蜗牛沙拉



106

乌贼松仁
沙司沙拉

107

绿豆冻沙拉



108

豆腐菜花沙拉



相关链接

7种常用来
制作沙拉的蔬菜

109



110

东风菜
橡子冻沙拉

111

大麦胡萝卜沙拉



112

谷类沙拉



114

贝柱豆子沙拉



115

鸡蛋饼沙拉



116

鸡翅根蒜薹沙拉



117

黄豆酱山药沙拉



118

面包香肠沙拉



相关链接

经常用于
制作沙拉的面包

119



120

鳄梨豆腐沙拉



121

番茄面条沙拉



122

李子沙拉



123

乌冬面沙拉



124

罗马生菜沙拉



125

鳗鱼沙拉



126

牛肉沙拉



127

炸大蒜蔬菜沙拉



128

黄瓜大叶芹沙拉



129

芦笋水蛋沙拉



130

酸黄瓜沙拉



131

鸡肉串甜椒沙拉



132

虾肉椰蓉沙拉



133

花式面包沙拉



134

土豆碗
墨西哥沙拉

136

辣椒蘑菇沙拉



137

小八爪鱼
生菜沙拉

138

蓝纹奶酪熏
大马哈鱼沙拉

139

虾肉四季豆沙拉

相关链接
做沙拉的
基本工具

140

按原材料
索引

141

饱饱的一顿沙拉

早餐沙拉

一觉醒来，我们的身体需要能量。所以，早餐沙拉中带有谷类的、比较柔和的成分是最好的。另外，沙拉中加入香蕉、苹果等水果，既是营养源，又富含纤维素，有助于缓解便秘。如果前一天喝酒了想要解酒的话，则推荐含有番茄的沙拉。这是因为番茄可以缓解胃的不舒适感，而且还可以缓解疲劳。



午餐沙拉

为了下午充满活力，最好在午餐时间或是下午食用一些由维生素丰富的水果或蔬菜制作而成的沙拉。土豆的碳水化合物含量丰富，另外其维生素C的含量也很丰富，所以土豆是一种值得强烈推荐的食物。土豆同时还具有缓解压力的作用，所以可谓是一举两得。正在减肥的朋友，最好把鸡胸脯肉和维生素丰富的蔬菜放在一起食用。



晚餐沙拉

人们为了缓解一天的疲劳，往往晚餐食用过多，这是一个不良习惯。晚餐沙拉不会对你的胃造成负担，材料方面可多做尝试。由无花果、菠萝、萝卜、甘蓝等制作而成的沙拉含钙量高，能使人保持镇静，有利于睡眠，同时还有利于消化。如果沙拉中放入了肉类，则最好与梨一起食用，这样有助于消化。



今天，饭盒里装沙拉如何

饭盒里一般装的都是三明治，大多数人都认为制作沙拉放在饭盒里是件难事。但是事实却恰恰相反，制作沙拉要比制作三明治简单得多。前一天，将制作沙拉用的蔬菜和水果处理好后装起来，早上放入轻火烤好的面包即可。不喜欢面包的人可以用打糕来代替。小尺寸的打糕买回来，在其松软之时放入冰箱冷冻，早上取出放入饭盒，待午饭时间便会自然解冻到可以食用的状态了。蔬菜放入拉链保鲜袋中除去附着在上面的水汽是很重要的，沙拉酱一次多制作些并分装，食用沙拉之前倒在上面就可以了。桃子或是苹果等水果削皮后容易变色，这时可以洒上几滴柠檬汁或是用糖水浸泡一分钟，就可防止变色。



制作沙拉的核心原则

购买新鲜材料

选择带叶蔬菜的时候一定要仔细查看根部断面。如果发黄腐烂或是干瘪则证明时间太久，不要购买，生菜或是甘蓝等蔬菜要拿起来掂量，此时要选择较重的。

蔬菜不要切，要撕

蔬菜的水分组织发达，如果用刀切，这些组织就会被破坏从而产生水分。所以很快会发生变色现象。但是如果是用手撕的，蔬菜内的水分膜就不会破裂，从而蔬菜的新鲜生脆状态就会保持得较长久。

蔬菜用冰水浸泡保持新鲜

如果不是刚从地里摘下来的蔬菜，在保管的过程中水分就会流失，生脆状态容易消失。所以如果想享受蔬菜的生脆感，最好放入带有冰块的水中清洗蔬菜，而且最好是在食用之前再取出。

煮的材料要晾凉后再放入

土豆或地瓜，煮或焯过的谷类一定要晾凉后再放入。制作土豆泥的时候要趁热捣碎、加调料，加完调料后一定要晾凉后再与其他材料放在一起。

沙拉酱一定要在食用之前倒入

事先倒入沙拉酱，蔬菜和水果就会变软，我们也就很难享受到其生脆感了。所以沙拉酱一定要在食用之前倒入。

请使用玻璃容器装沙拉

最适合装沙拉的容器为玻璃容器或是陶瓷制品。如果您使用瓷器或是陶瓷器皿，那么在洗碗的时候就不要使用合成洗涤剂。这是因为洗涤剂很可能通过细小的缝隙渗入其中造成污染。

制作沙拉的3个简单提示

- 1 搅拌沙拉酱的经验：**沙拉酱很重要，因为它是由水分和油分构成的，所以如果搅拌不均匀沙拉的味道就会发生改变。虽然将沙拉酱材料一点点放入容器中，再用搅拌机搅拌是最好的方法，但是如果把材料放入较小的密闭容器中，然后再像制作鸡尾酒一样去摇晃，这样就更简单了。
- 2 简单去除蔬菜上的水汽：**制作沙拉的蔬菜没有了水汽，制作出的沙拉味道才会更好。现在向大家介绍一个去除蔬菜水汽的方法。取一个带拉链的保鲜袋或普通保鲜袋，底部垫上3~4张厨房专用餐巾纸，放入蔬菜后上下轻轻晃动即可，这样会很容易地去除蔬菜上的水汽。
- 3 沙拉酱的保鲜：**如果您感到制作沙拉酱很繁琐，则不妨试着一次多做一些保管起来。因为沙拉酱放入冰箱之中可以保证2周之内不变质，这样一来，只要准备蔬菜就可以简单地制作出新鲜美味的沙拉了。

沙拉材料的营养成分

维生素

维持身体活动所需的能量

维生素是维持健康的必需营养元素，它与酶一起产生人体所必需的能量。其中，维生素C起到生产胶原蛋白、治疗伤口、维持牙龈健康、增强活力等重要作用。虽然大多数人都认为水果中的维生素C含量最多，但事实上，西兰花、甜椒、土豆、甘蓝等蔬菜中含量更大，这完全可以通过沙拉来摄取。对于能够防止骨质疏松的维生素K来说，在绿叶蔬菜中其含量相当丰富。

维生素含量高的食物

※每100g中维生素的含量 (mg)

1. 西印度樱桃 1300
2. 辣椒 369
3. 猕猴桃 186
4. 芹菜 171
5. 西兰花 113
6. 白菜心 102
7. 芥菜叶 97
8. 菜花 78
9. 紫甘蓝 61
10. 草莓 59
11. 菠菜 51
12. 橙子 50
13. 芦笋 33
14. 橘子 31
15. 番茄 23

无机物

对血液、骨骼、细胞的形成具有重要作用

无机物是与维生素一起构成酶的重要物质，主要的无机物有钙和钾、钠、镁等。众所周知，绿色蔬菜中的各种无机物对于预防骨质疏松和女性荷尔蒙失调都有好处。

钙含量高的食物

※每100g中钙的含量 (mg)

1. 香芹 138
2. 猕猴桃 135
3. 油菜 105
4. 菠菜 99
5. 西兰花 48



钾含量高的食物

※每100g中钾的含量 (mg)

1. 海带等海藻类 ... 5273
2. 瓜子仁 920
3. 杏仁 773
4. 香芹 727
5. 花生 674
6. 干无花果 640
7. 木瓜 604
8. 大蒜 529
9. 菠菜 470
10. 西兰花 382

酶

对诱发癌症的化学物质具有解毒作用

酶是存在于食品内，在人体内起到传输能量的作用。酶对热敏感，所以，以沙拉或是果汁的方式食用是最好的方法。具有代表性的食品有菠萝、猕猴桃等。



胡萝卜素

预防癌症和心脏病

胡萝卜素是大自然赋予我们的天然色素，具有防止酸化和延长寿命的作用。 β -胡萝卜素是胡萝卜素当中比较活跃的一种，它属于维生素A胡萝卜素。胡萝卜素含量较高的食品主要是黄绿色的蔬菜和水果，绿色越深含量越高。

胡萝卜素含量高的食物

※每100g中胡萝卜素的含量 (mg)

1. 胡萝卜 8200
2. 香芹 7400
3. 神仙草 5300
4. 茼蒿 4500
5. 菠菜 4200



沙拉材料的安全清洗方法

草莓和番茄用醋或盐清洗



没有果皮容易发软的水果，可用醋或盐与水以1:9的比例进行浸泡，浸泡之后用冷水冲洗。通过醋或盐的杀菌作用，不仅可以附着在表皮上的农药清理干净，而且还会使颜色更加鲜艳，从而达到可以安心地直接食用的目的。

柠檬和橙子用白酒擦洗



为使水果看起来更漂亮，人们常常会为其上光。所以此时需要用餐巾纸蘸酒精（烧酒或白酒等对其进行擦拭），或是用软毛刷进行流水刷洗，这个程序完成之后再去皮食用。

食叶蔬菜用流水冲洗

取一个足够大的容器，倒满水，将蔬菜放入其内，打开水龙头冲洗3分钟。此时，需要用手梳理蔬菜将其展开，这样一来附着在菜叶上的农药成分就会溶解在水中，并会随着水流而流走。

苹果和柿子用绿茶泡的水清洗



绿茶的皂甙成分具有强大的界面活性作用，可以防止细菌繁殖，去除表皮上的污染物。带皮食用的水果或是蔬菜用绿茶水清洗之后便可安心食用了。

葡萄和甘蓝用碳清洗

类似于葡萄或是甘蓝成串或是成团的食物，可以将其浸泡在放了碳的水中，泡好后用流水冲洗干净即可。碳的吸附能力强，具有吸除农药的作用。



地瓜用清洁球清洗

附着泥土的食根蔬菜一定要用网状的清洁球或是刷子配合流水进行清洗。由于泥土里的环境荷尔蒙含量高，所以如果直接浸泡可能会造成有害成分浸入其内。



TIPS 关于小苏打

小苏打是烤面包时使用的一种食品添加剂，因其为天然原料，所以可以放心食用。小苏打中的碳酸氢钠能够去除食物表面上细微的污垢，所以完全可以作为厨房洗涤剂来使用。

沙拉材料的保存方法



水果、蔬菜

番茄 番茄需要冷藏保管，但是如果时间久了表皮就会发皱，所以请用保鲜膜或是保鲜袋来保存。

黄瓜 水分大，很容易腐烂和变软，所以可以用报纸或是纸巾一根一根地包起来再放入保鲜袋中冷藏保存。



甘蓝 将菜心剜除，取餐巾纸浸湿后塞入其中，再用保鲜膜包好后冷藏保存。这样大概可以保鲜1周左右。



西兰花 用报纸包起来冷藏保存，如果想长时间保存可以用盐水轻轻焯一下，用冷水冲洗后沥水，再用保鲜膜包好后冷冻保存。

香蕉 没熟透的香蕉与苹果放在一起保存能够快速催熟。

苹果 置于通风凉爽处或冷藏保存。量大时可以在苹果箱子中铺上沙子，再将苹果置于其中，最后再盖上沙子，这样可以保持苹果的新鲜程度。

菠萝 去皮切好后用保鲜膜包好冷藏保存。

鸡蛋、乳制品

西奶酪 最适合放在冰箱中保存蔬菜的格子里，吃剩下的奶酪，为防止空气进入，可以用保鲜膜重新密封好后再保存。



牛奶、酸奶 不要选择包装简单或已经膨胀的，并且一定要冷藏保存。

肉类

牛肉 买回来后马上冷藏保存，如果是大块的，一定要将其按一次使用量切开，分别涂上少许食用油，再用保鲜膜包好放入冰箱的冷冻室。

猪肉 放入保鲜膜或是保鲜袋中，防止有风进入，如果不是马上要食用的，一定要冷冻保存。

鸡肉 去掉上面的白色脂肪物质，尽量不要切开，整体用保鲜膜密封后马上放入冰箱冷冻保存。



适合制作蔬菜沙拉的沙拉酱

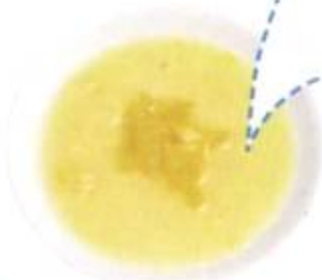
法式沙拉酱

橄榄油2大匙，醋2小匙，白糖1/3小匙，洋葱末1小匙，香芹末1/4小匙，盐、白胡椒粉各少许。



黄桃沙拉酱

黄桃（罐头）1/2个，柠檬汁、葡萄籽油各2大匙，蜂蜜、梅子汁、洋葱末各1大匙，盐少许。



香葱酸奶油沙拉酱

香葱、酸奶、蛋黄酱各2大匙，洋葱末、酸奶油各1大匙，盐、胡椒粉各少许。



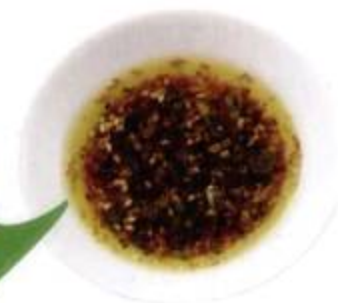
苏子沙拉酱

炒好的苏子、蛋黄酱各2大匙，蜂蜜、白糖、柠檬汁各1大匙，酸奶1/2杯，盐少许。



东洋沙拉酱

酱油、柠檬汁各2大匙，醋、香油各1大匙，白糖1/2大匙，芝麻盐1小匙，蒜末1/2小匙，食盐、胡椒粉各少许。



黑芝麻沙拉酱

豆腐1/2块，豆浆5大匙，炒好的黑芝麻、醋、蜂蜜各2大匙，菠萝片（罐头）1片，盐少许。



意式香草醋汁

橄榄油4大匙，香油醋2大匙，蜂蜜1/2大匙，罗勒末1/2小匙，洋葱末1大匙，盐、胡椒粉各少许。



韩式酱油沙拉酱

酱油3大匙，香油、葱末、洋葱末各1大匙，辣椒面1/2大匙，芝麻2小匙，蒜末、白糖1/2小匙。



香油沙拉酱

芝麻盐、柠檬汁各2大匙，酱油、葡萄籽油、洋葱末、清水各1大匙，花生黄油、白糖各1小匙，胡椒粉少许。



海蜇沙拉酱

海蜇酱2条，橄榄油3大匙，洋葱末、奶酪、柠檬汁各1大匙，香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



适合制作肉类沙拉的沙拉酱

芥末籽酱沙拉酱

橄榄油2大匙，柠檬汁1大匙，洋葱末、芥末籽酱各1大匙，白糖1小匙，盐、胡椒粉各少许。



橙子沙拉酱

橙汁4大匙，葡萄籽油1大匙，白糖、柠檬汁、洋葱末各1小匙，盐少许。



红酒沙拉

红酒、葡萄籽油各2大匙，柠檬汁、洋葱末各1大匙，香油醋1小匙，盐、胡椒粉各少许。



罗勒橄榄油沙拉酱

切成丝的罗勒1大匙，橄榄油3大匙，洋葱末2小匙，醋、松仁1小匙，盐、胡椒粉各少许。



梅子沙拉酱

梅子汁、柠檬汁各2大匙，酱油、葡萄籽油、洋葱末各1大匙，胡椒粉少许。



大酱沙拉酱

大酱、蜂蜜、洋葱末各1大匙，花生黄油、蚝油各1小匙，海带汤（或水）4大匙。



洋葱沙拉酱

粉碎了的洋葱、苹果各1/4个，葡萄籽油3大匙，醋1大匙，蜂蜜2小匙，盐少许。



小甜椒沙拉酱

橄榄油3大匙，醋1大匙，柠檬汁1/2大匙，蒜末、洋葱末、三色小甜椒末（按颜色）各1小匙，白糖1/4小匙，盐、胡椒粉各少许。



柿子沙拉酱

粉碎了的柿子1个，柠檬汁、橄榄油各2大匙，盐少许。



咖喱沙拉酱

咖喱1/2大匙，橄榄油3大匙，醋、苹果末、洋葱末各1大匙，盐、胡椒粉各少许。



适合制作海鲜沙拉的沙拉酱

意大利沙拉酱

橄榄油2大匙，醋、柠檬汁、辣椒油、洋葱末、酸黄瓜末各1大匙，白糖、辣酱各1/2大匙，盐、胡椒粉各少许。



花生沙拉酱

花生黄油2大匙，海带汤（或水）3大匙，柠檬汁1大匙，酱油1小匙，白糖1/2小匙。



豆瓣酱沙拉酱

豆瓣酱、料酒各2大匙，苹果醋、柠檬汁、梨汁、白糖各1大匙，香油1小匙。



豆腐沙拉酱

捣碎的豆腐1/8块，松仁1大匙，牛奶3大匙，盐、胡椒粉各少许。



塔尔塔沙拉酱

蛋黄酱3大匙，洋葱末、碾碎了的煮鸡蛋各1大匙，酸黄瓜末、柠檬汁各1小匙，香芹末各1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



虾油沙拉酱

鱼露、菠萝汁各2大匙，醋1大匙，白糖、洋葱末各1小匙，蒜末1/2小匙。



柠檬橙子沙拉酱

柠檬汁、橙汁各2大匙，葡萄籽油、洋葱末各1大匙，蜂蜜、柠檬皮（柠檬皮捣碎）各1小匙，香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉少许。



莎莎酱沙拉酱

碎番茄1个，洋葱末1/4个，青阳辣椒末1/2匙，辣椒油3大匙，橄榄油、辣酱各1大匙，柠檬汁1小匙，盐、胡椒粉各少许。



蜂蜜芥末酱沙拉酱

芥末1大匙，蛋黄酱2大匙，蜂蜜2小匙，柠檬汁、洋葱末、切碎的烤培根各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



酱油山葵沙拉酱

酱油、白糖、香油、葡萄籽油、洋葱末各1大匙，柠檬汁2大匙，蚝油1/2大匙，山葵1小匙。



适合制作水果沙拉的沙拉酱

酸奶沙拉酱

酸奶1袋(100g), 蛋黄酱2大匙, 洋葱末1大匙, 盐、胡椒粉各少许。



蛋黄酱炼乳沙拉酱

蛋黄酱5大匙, 炼乳、醋、洋葱末、粉碎了的苹果各1大匙, 盐、胡椒粉各少许。



草莓沙拉酱

粉碎了的草莓10个, 蜂蜜2大匙, 柠檬汁1大匙。



柚子沙拉酱

葡萄籽油3大匙, 柚子汁、柠檬汁、洋葱末各1大匙, 香芹末1/2小匙, 盐、胡椒粉各少许。



绿茶鲜奶油沙拉酱

鲜奶油4大匙, 酸奶3大匙, 蛋黄酱、白糖各1大匙, 绿茶粉1小匙。



奶油干酪沙拉

奶油干酪、酸奶各3大匙, 洋葱末2大匙, 橄榄油1大匙, 蒜末1/2小匙, 盐、胡椒粉各少许。



猕猴桃沙拉酱

粉碎了的猕猴桃1个, 酸奶1袋(100g), 蜂蜜1/2大匙, 盐、胡椒粉各少许。



玉米沙拉酱

玉米(罐头)、橙汁各5大匙, 洋葱末1/4个, 食用油2大匙, 醋、白糖各1大匙, 花生黄油1小匙, 食盐少许。



菠萝沙拉酱

菠萝汁3大匙, 碎菠萝、橄榄油各2大匙, 柠檬汁1大匙, 洋葱末1小匙, 香芹末1/2小匙, 盐少许。



薄荷沙拉酱

薄荷叶末10叶, 苹果汁3大匙, 橄榄油2大匙, 洋葱末、柠檬汁各1大匙, 白糖1/2小匙, 盐、胡椒粉各少许。





一天一餐， 沙拉生活



人体所必需的营养元素与能量，需要用各种各样的绿色蔬菜来补充。饱饱的早餐、丰富的午餐、令人垂涎欲滴的晚餐，每天一餐沙拉，会使您的生活与众不同。营养与味道一个都不能少，这里将向您介绍完全可以替代饭菜的104种沙拉的制作方法。

※此书所介绍的沙拉都是2个人的食用量。

※1杯为200ml(13大匙)，1大匙为15ml(3小匙)，1小匙为5ml，少许为1/6小匙以下。

※如果没有计量工具，可以用200ml的牛奶盒（1杯）、饭匙（1大匙）或是茶匙（1小匙）来替代。



可以帮助缓解疲劳的沙拉!



清淡的绿色蔬菜

请用绿色来装点
您的餐桌



绿色沙拉

材料

生菜1/4个，芥菜叶、生菜叶各3片，菊苣3根，绿色蔬菜50克。

法式沙拉酱：橄榄油3大匙，洋葱末2小匙，柠檬汁、醋、白糖各1小匙，香芹末、白糖、蒜末各1/2小匙，盐、白胡椒粉各少许。



制作

- ①将准备好的蔬菜洗净，用手撕成适当大小。置于冰水中浸泡一会儿以保持其新鲜度，取出后置于筛子上沥水。
- ②将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③把蔬菜装入碗中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养

含量



甘蓝

甘蓝中的维生素C含量非常丰富，维生素C能够帮助胶原质的合成。另外，甘蓝中的钙和无机物含量也很丰富，对于女性和老年人来说是一种非常好的食品。

金枪鱼土豆沙拉

材料 金枪鱼罐头1盒(150g)，煮好的土豆、煮好的鸡蛋各1个，黄瓜1/2根，洋葱1/4个，酸黄瓜1根，蛋黄酱3大匙，盐、胡椒粉各少许，法式长棍面包2个。



制作

- ①金枪鱼罐头去油。土豆煮好趁热去皮捣碎，鸡蛋捣碎成大块。
- ②洋葱切丝，放入盐腌渍，腌好后用清水冲净。
- ③法式长棍面包用煎锅煎或是用烤面包机烤至金黄。
- ④把除了面包的其他所有材料装入盆中，放入适量的蛋黄酱、盐、胡椒粉搅拌装碗，烤好的面包摆在上面即可。食剩下的金枪鱼土豆沙拉可以放入冰箱中保存，在制作三明治时可以作为馅儿使用。

营养
含量



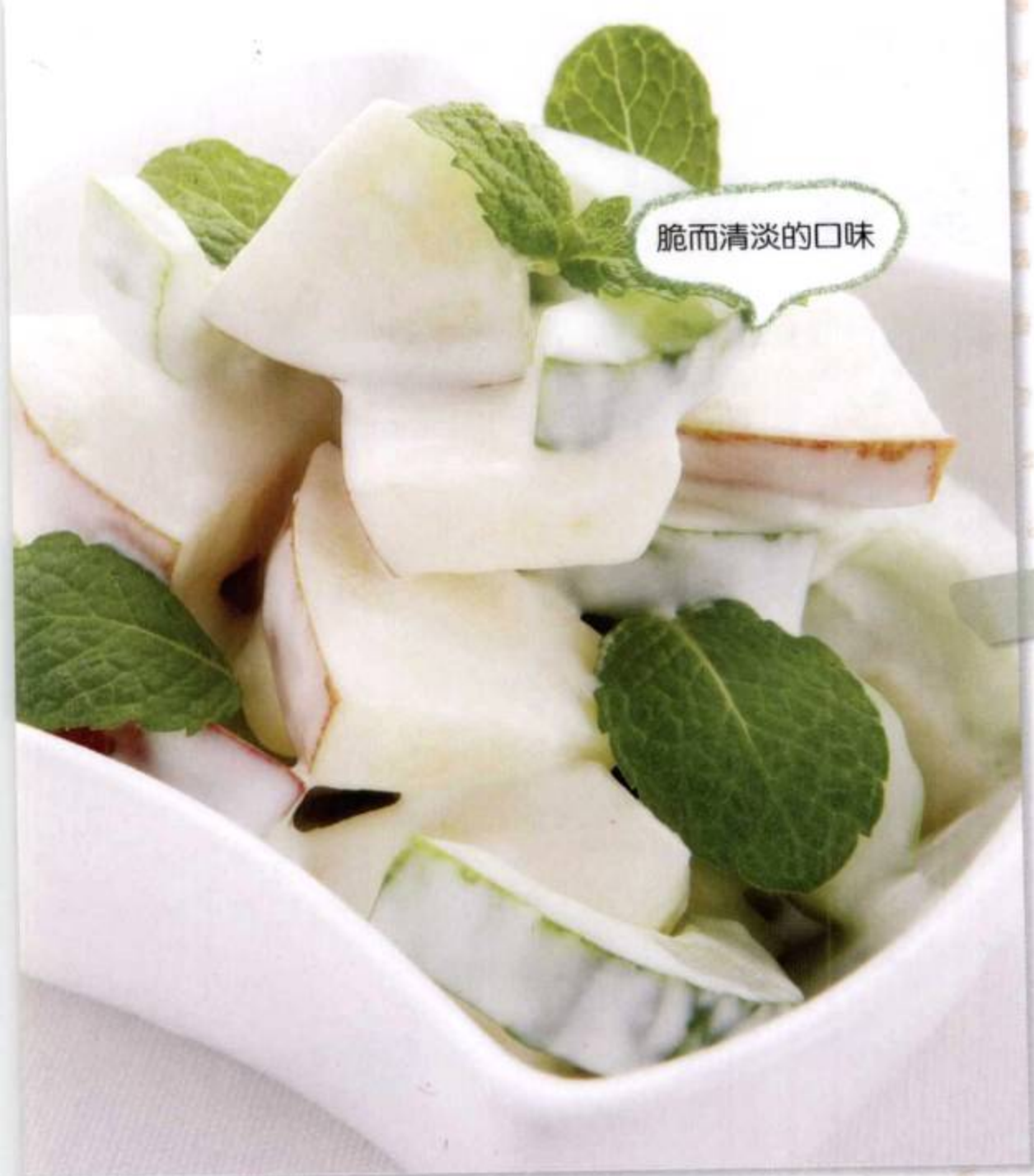
土豆

土豆不仅含有丰富的维生素，而且还含有丰富的氨基酸，它是一种蛋白质含量丰富的能量源食品。另外，土豆含有与鸡蛋含量一样的铁质，所以对于女性特别有好处。胃功能较弱的人也容易消化吸收，故多食也无妨。



喷香的味道，绝对一流





孩子们也喜欢



薄荷酸奶沙拉

材料

苹果1个，黄瓜1/2根，薄荷叶4片。

酸奶沙拉酱：酸奶1袋（100g），蛋黄酱2大匙，洋葱末1大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 苹果切4等份，去籽切成0.5cm厚的片。
- ② 黄瓜切成1/2，用小匙刮去瓜籽部分并切成0.5cm厚的片。黄瓜去籽后，即使倒入了沙拉酱也不会出水，会更鲜脆。
- ③ 把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把苹果和黄瓜装入盆中，倒入沙拉酱搅拌，装碗后放上薄荷叶即可。

营养含量



苹果

苹果的果胶成分有去除胃肠废弃物的作用，可使人更加健康苗条。另外，它还含有对缓解疲劳有好处的有机酸，不仅可以美容而且还有利于睡眠。

金橘鸡胸脯肉沙拉

材料 金橘5个，鸡胸脯1个，生菜叶8片，芥菜叶3片，菊苣20g，香草盐1/2小匙，橄榄油少许。

酸奶沙拉酱：葡萄籽油2大匙，苹果酱1大匙，苹果醋2小匙，柠檬汁、洋葱末各1小匙，香芹末、白糖各1/2小匙，盐少许。



制 作

- ①鸡肉前后撒上香草盐腌渍，热锅中倒入橄榄油，将鸡肉煎至金黄色。煎好的肌肉切成1cm宽。
- ②生菜、芥菜叶、菊苣洗净，沥水后撕成适当大小，金橘切成1/2大小。金橘也可用芒果、金色弥猴桃等味道香甜的热带水果替代。
- ③把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把准备好的材料放入碗中，倒入沙拉酱即可。

营养
含量



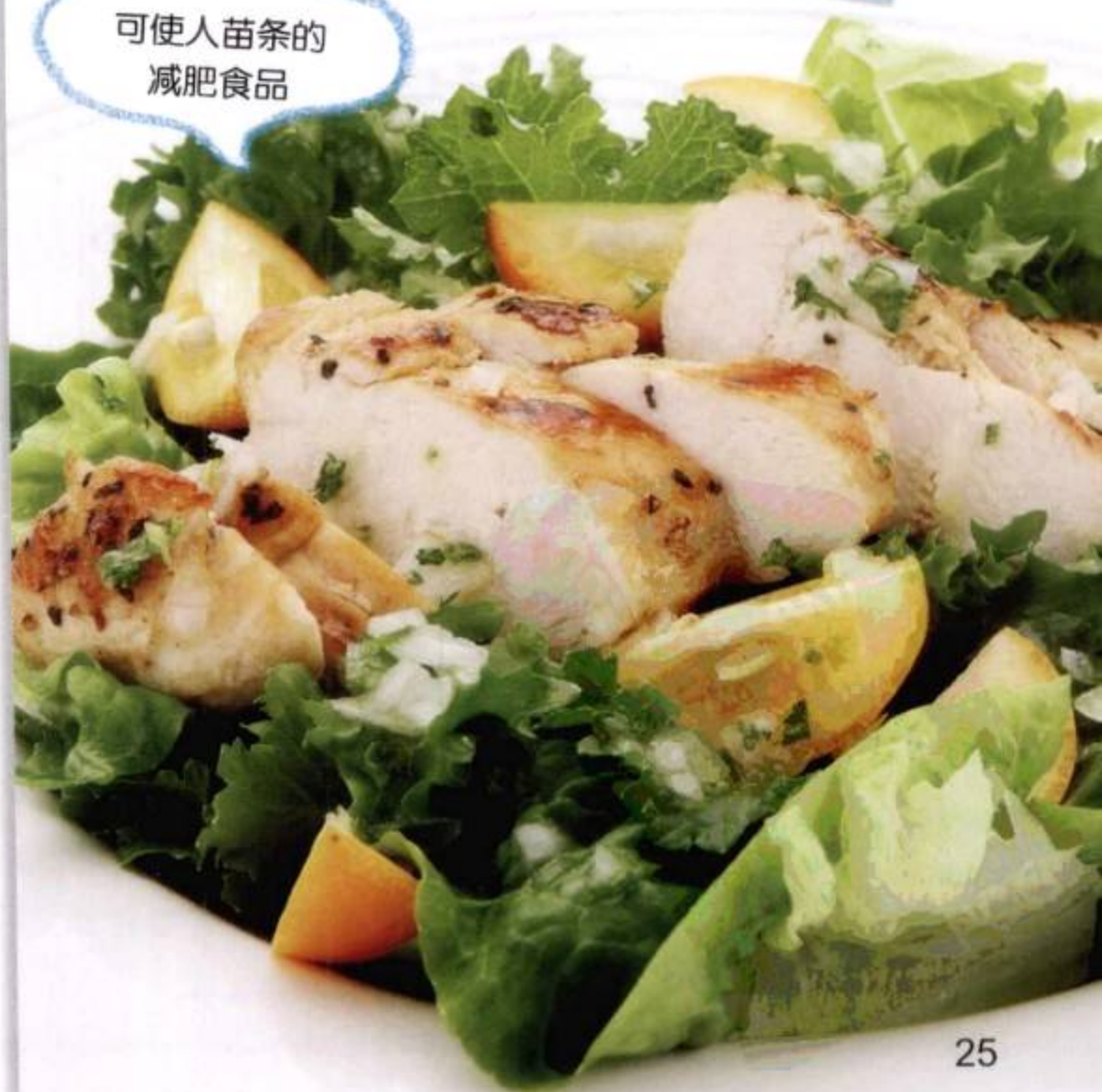
金橘

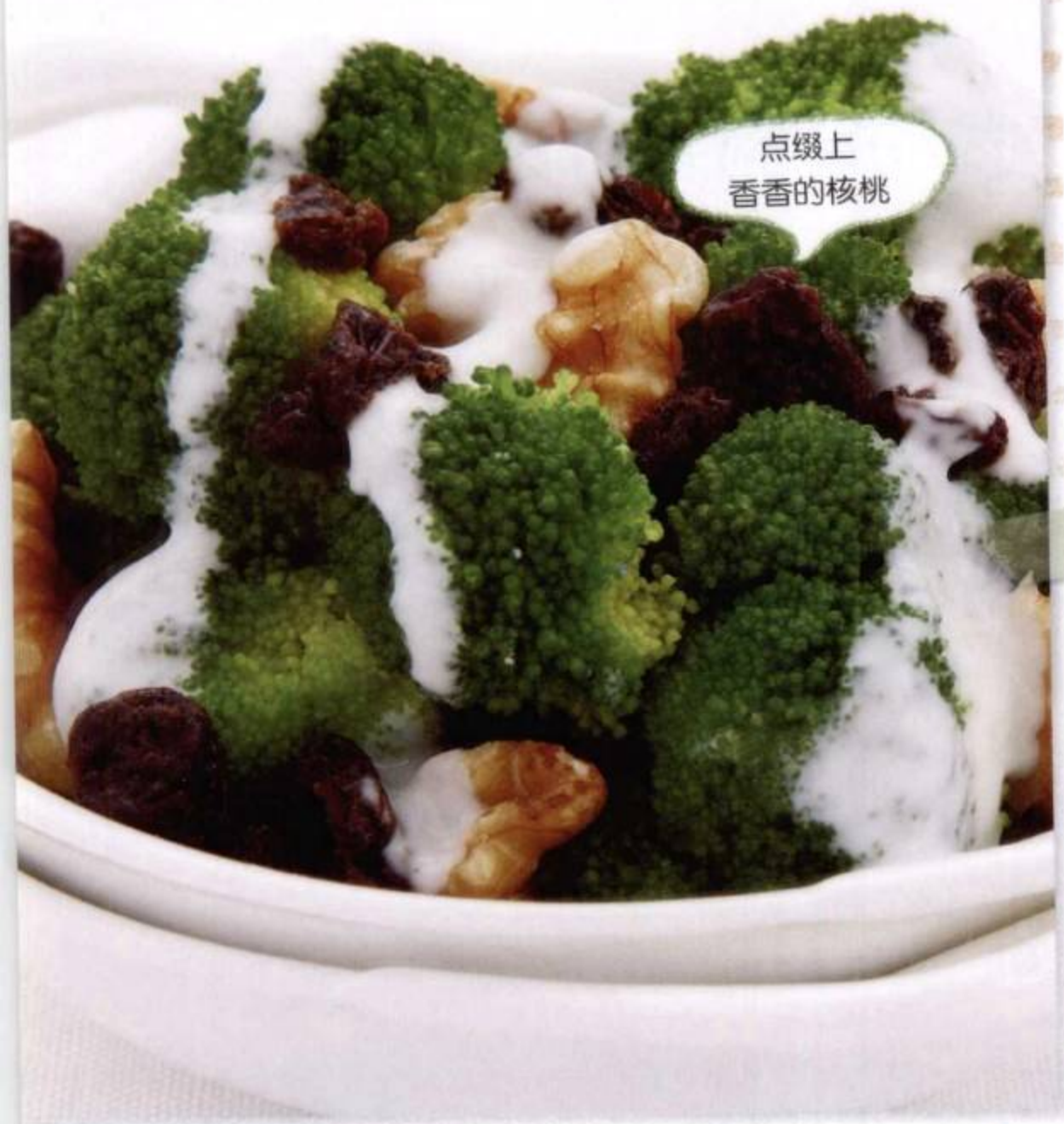
金橘的果皮中含有丰富的钙，适合带皮食用，具有预防喉咙发炎和缓解症状的效果。食用油腻食物后再食用金橘，还具有降低胆固醇的作用。



沙拉酱很开胃

可使人苗条的
减肥食品





洒上豆浆的特色沙拉



西兰花沙拉

材料 西兰花1个(250g)，葡萄干2大匙，核桃仁1大匙，盐少许。

豆浆沙拉酱：豆浆3大匙，酸奶、蛋黄酱各2大匙，柠檬汁1小匙，白糖1/2大匙，盐少许。



制作

- ①西兰花切成适当大小，茎秆切成薄片。在开水中放入盐，将西兰花轻轻焯一下并沥水。
- ②核桃仁掰成大块。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把西兰花和葡萄干装入碗中，倒入沙拉酱，最后用核桃仁点缀即可。

营养含量



西兰花

西兰花营养丰富，含蛋白质、糖、脂肪、维生素U、维生素C和胡萝卜素，营养成分位居同类蔬菜之首。同时它也是对女性很好的蔬菜。一般我们在食用西兰花的时候，都会把茎秆扔掉，但是茎秆中的维生素A的含量相当高，所以最好不要扔掉。

番茄蔬菜沙拉

材料 番茄（小的）4个，蔬菜嫩叶50g，布里奶酪30g，黑橄榄8个。

蜂蜜沙拉酱：葡萄籽油2大匙，蜂蜜、柠檬汁各1大匙，洋葱末1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制 作

- ①番茄切成1/2个，用匙挖去里面。
- ②布里奶酪切成薄片，黑橄榄3等份。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④盆中放入蔬菜嫩叶、布里奶酪、黑橄榄，倒入沙拉酱轻轻搅拌，最后放入番茄内。

营养
含量



番茄

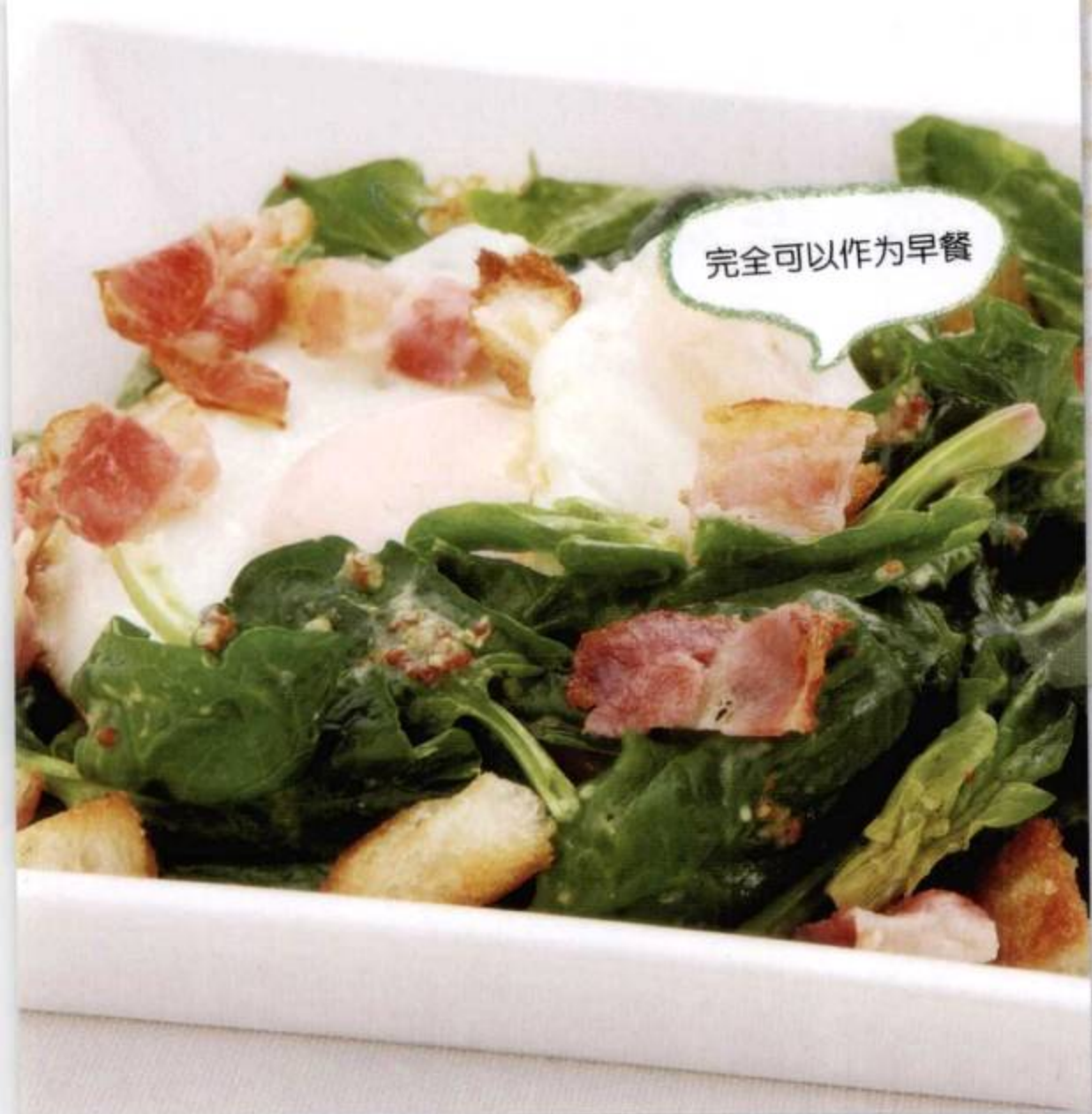
番茄的红色是由番茄红素产生的，具有很强的抗癌效果。但是要切记一点，熟食要比生食吸收得更好。另外，它对于缓解疲劳、舒胃都有好处，也是一种值得向孕产妇推荐的食物。坚持食用番茄，还可降低血压，绝对是一种健康食品。



永葆青春的秘诀
——番茄

让疲劳完全消失的沙拉





富含成长期所必需的营养成分



鸡蛋菠菜沙拉

材料

菠菜（嫩叶）100g，鸡蛋2个，面包1片，培根4片，橄榄油、帕尔马干酪粉各1大匙。

橄榄油芥末籽沙拉酱：橄榄油1大匙，醋、芥末籽、芥末酱各1小匙，蜂蜜1/2小匙，盐、磨碎了的胡椒粒各少许。



制作

- ①鸡蛋煎至五成熟，培根烤脆后切成2cm长的段。
- ②面包切成1.5cm厚的方片，放入橄榄油在锅中煎成金黄色，趁热撒上帕尔玛干酪粉。煎好的面包放入密闭容器中可长期保存，所以一次可以多做些，以备随时使用。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱，把择好洗净的菠菜放入其中。
- ④容器中放入搅拌好的菠菜、煎鸡蛋、煎好的面包和培根即可。

营养含量



菠菜

菠菜中β-胡萝卜素的含量丰富，具有提高免疫力和防止老化的功效。叶酸和维生素C的含量也比较丰富，能起到预防癌症和安神的作用。菠菜根部含有铜、锰，这些元素有利于体内废物的排泄，所以最好不要将根扔掉，应与叶片一起食用。

三色甜椒沙拉

材料 三色甜椒各1/2个，芹菜叶少许。

橙汁沙拉酱：橙汁4大匙，葡萄籽油1大匙，白糖、柠檬汁、洋葱末各1小匙，食盐少许。



制作

- ①甜椒切成1/2大小，去籽。
- ②利用铁网或其他工具将甜椒用小火烤一下，烤到表皮糊了为止。
- ③把烤好的甜椒放入盘子中，用保鲜膜密封后放置10分钟左右去皮，用刀将甜椒切成3~4等份。
- ④把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把处理好的甜椒卷起来并串在钎子上，装碗，倒入沙拉酱即可。

营养
含量



甜椒

甜椒中不仅β-胡萝卜素的含量非常丰富，而且维生素C的含量也是蔬菜中数一数二的。因此吸烟的人应该多食用。一般情况下，维生素C加热后容易被破坏掉，但是甜椒因含有防止维生素C酸化的维生素P，所以无论用哪种方法制作都可以。



对身体有好处的彩色食物

含有大量的
越吃越年轻的维生素C



有助于预防
高血压和便秘

对女士特别有好处



苹果地瓜沙拉

材料

地瓜2个，苹果1个，玉米（罐头）3大匙，葡萄干2大匙，红甜椒1/4个。

蛋黄酱沙拉酱：蛋黄酱4大匙，炼乳1小匙。



制作

- ①地瓜去皮切成大块，煮熟趁热捣碎。
- ②苹果和红甜椒切成葡萄干大小。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把①中的地瓜和②中的苹果、红甜椒以及其他材料放入盆中，与炼乳与蛋黄酱混合搅拌好即可。

营养含量



地瓜

地瓜是碱性食物，钾含量丰富，不仅可以预防高血压，而且还含有丰富的抗癌物质β-胡萝卜素。另外，地瓜内的纤维质和苹果内的果胶质对于预防便秘很有效果，而且还可以美容。

玉米沙拉

材料 黏玉米、普通玉米各1个，芦笋4个，洋葱1/4个，生菜3片。

蛋黄酱沙拉酱：蛋黄酱2大匙，柠檬汁1大匙，葡萄籽油、白糖各1小匙，食盐少许。



制作

- ①将玉米煮好并剥粒，煮的时间为10分钟左右，煮时还要加少许食盐。在没有新鲜玉米的情况下，可以用玉米罐头替代。
- ②芦笋根部去皮，用加了盐的水焯一下。焯好的芦笋切成1cm的小段。
- ③洋葱切成细丝，生菜切成2cm大小。
- ④把适量的沙拉酱材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤生菜放入碗底，玉米沙拉置于其上，倒入沙拉酱搅拌均匀即可。

营养

含量

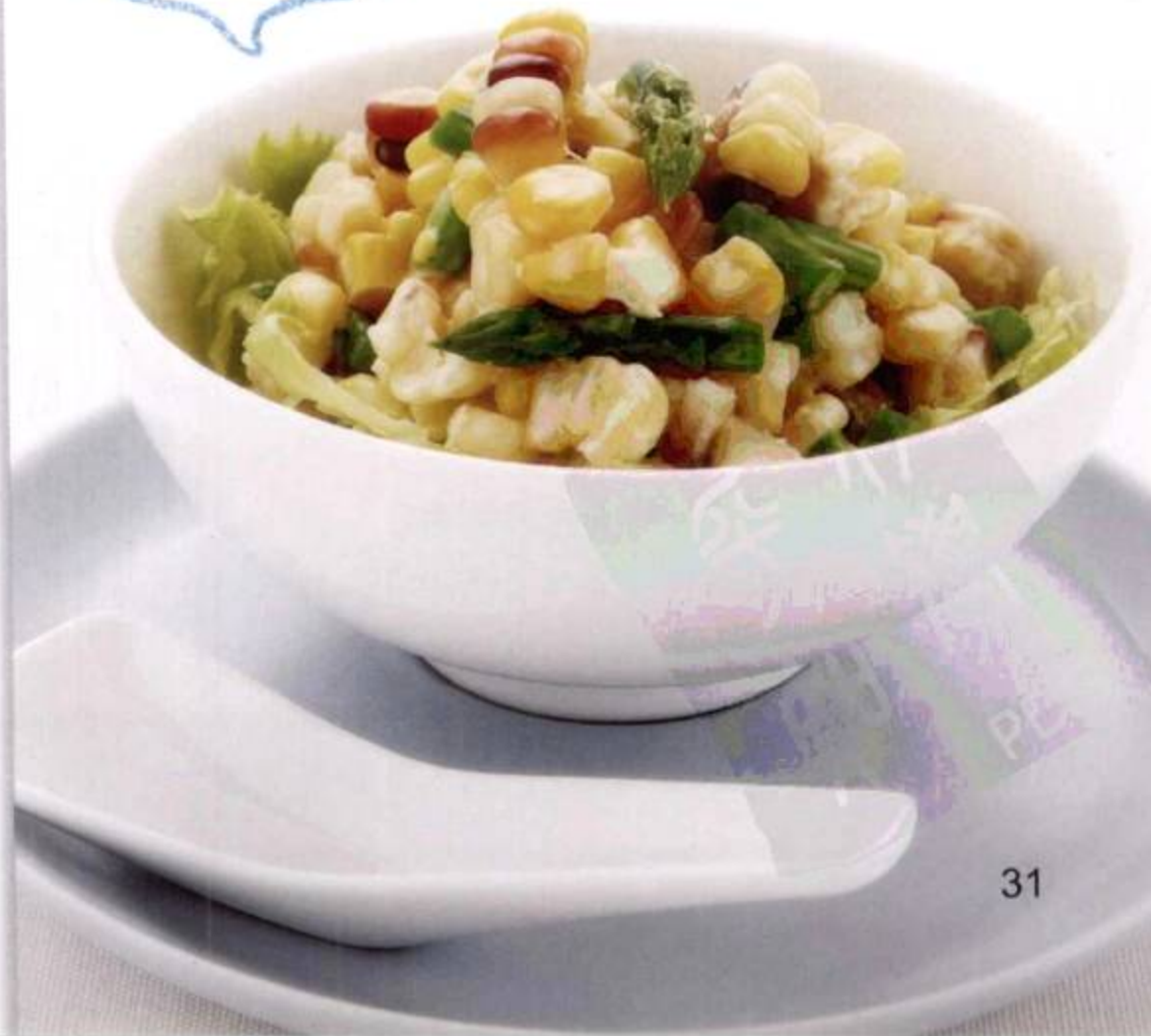
玉米

玉米的蛋白质、不饱和脂肪酸、生育醇的含量丰富，对于保护视力、预防成人病、防止老化都有好处。另外，玉米的纤维质含量丰富，有助于预防便秘，具有减肥功效。与鸡蛋、奶酪、猪肉一同食用，营养会更加均衡。



也可放在面包片上食用

脆脆的生菜
香香的玉米



满口香

奶酪沙拉

材料

蓝纹奶酪、瑞士大孔奶酪、羊乳酪、鲜意大利白干酪各30g，樱桃番茄5个，罗勒叶（或薄荷叶）6片，葡萄柚1/2个。

葡萄柚沙拉酱：葡萄柚汁3大匙，洋葱末、橄榄油各1大匙，柠檬汁1小匙，香芹粉1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 蓝纹奶酪和瑞士大孔奶酪切成薄片，鲜意大利白干酪和羊乳酪切成1cm大小的小块。
- ② 葡萄柚取果肉，樱桃番茄切成1/2大小。葡萄柚的甜、酸、苦的味道非常适合与奶酪一起食用。如果没有葡萄柚也可用柠檬或是橙子来替代。
- ③ 把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把准备好的沙拉装入碗中，倒入沙拉酱即可。

劲道的奶酪真好吃





适合制作沙拉的奶酪



① 蓝纹奶酪

蓝纹奶酪表面有类似于大理石纹理的蓝纹。软硬均有，种类繁多。其特点是咸香。饮酒时一起食用还具有分解酒精，解酒的作用。

② 布里干酪

表面附着着白色霉菌，里面如同奶油一样柔软。与其他奶酪相比味道比较柔和，即使是第一次食用奶酪的人也不会感觉有任何不适。适合与咖啡、红酒一起食用，也适合与水果配合食用。

③ 瑞士大孔奶酪

具有代表性的瑞士奶酪，有大孔，呈黄色，味道浓厚，非常适合制作沙拉与三明治。

④ 荷兰高德干酪

荷兰代表性的奶酪，历史悠久。它是用纯牛奶经过18个月的发酵制作而成的，呈黄色。出售时，其表面经常是涂上一层黄色、红色、黑色的蜡，这也是其特征之一。其味道香美，适合与水果和红酒一起食用。

⑤ 意大利白干酪

用水、牛奶制作而成，味道香美，劲道是其特征。没有去水的鲜意大利白干酪适合与番茄一起制作成沙拉。去水的干酪适合长时间保管，加热后会变黏，这个特点决定了它经常被用于制作比萨饼和烘烤的食品。其蛋白质和钙的含量及其丰富。

⑥ 羊乳酪

具有2000年历史的希腊传统奶酪。原产地食用的是新鲜状态的，但是用于出口的则是加盐置于橄榄油瓶内出售的。因其过咸，所以食用之前最好用牛奶浸泡去盐后再食用。与蔬菜或是希腊式沙拉一起食用。

⑦ 意大利斑马臣干酪

意大利斑马臣干酪是意大利斑马臣出产的奶酪，它是一种可以制作成粉末状的奶酪。一般用于制作比萨饼、意大利面、沙拉等。最近市面上的意大利斑马臣干酪粉假的较多，所以最好买整块的干酪，食用时用擦菜板等工具制作成粉末再食用。

脆脆的连声音都那么美

油炸生蚝沙拉

把营养丰富的生蚝用油炸好，与新鲜的蔬菜一起制作而成的沙拉。用酸奶奶酪沙拉酱提味，味道独特，完全可以作为招待客人的一道菜了。

营养
含量



生蚝

生蚝的别名为“大海里的牛奶”，可见其蛋白质、维生素、钙的含量有多么的丰富。亚铅和维生素E的含量丰富，能够强化男性的生殖功能，还可防止女性的不孕症。

材料

生蚝100g, 生菜6片, 芥菜叶3片, 菊苣20g, 柠檬1/4个, 面包渣1/2杯, 面粉2大匙, 意大利白干酪粉1大匙, 鸡蛋水(1个鸡蛋的量), 食用油适量。

酸奶奶酪沙拉酱: 酸奶2大匙, 乳脂酪、蛋黄酱各1大匙, 洋葱末2小匙, 盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①生蚝用淡盐水洗净, 沥水。
- ②给①的生蚝均匀地蘸上面粉和意大利白干酪粉, 用鸡蛋水浸泡一下再蘸上面包渣。
- ③油预热到170℃, 放入处理好的生蚝油炸至金黄色。
- ④生菜、芥菜叶、菊苣洗净后撕成适当大小。
- ⑤把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑥把炸好的生蚝和④的蔬菜、柠檬放入碗中, 倒入沙拉酱搅拌即可。



1

生蚝用淡盐水冲洗。



2

给生蚝蘸上干酪粉。



3

用170℃的热油炸生蚝。



4

蔬菜择好后撕成适当大小。



烹饪小贴士

油炸的时候不要放盐, 因为生蚝本身就有咸味, 再加上意大利白干酪的咸味就足够了。生蚝越小味道越香, 但是油炸时最好选用较大的, 因为油炸过后其体积会变小。

孩子的营养食品

加入甘甜的沙拉酱

西葫芦沙拉

材料

西葫芦1/2个，鸡蛋1个，洋葱1/4个，虾肉80g。
芥末蛋黄酱沙拉酱：蛋黄酱3大匙，洋葱末、酸黄瓜末各1大匙，柠檬汁1小匙，芥末1/2小匙，胡椒粉少许。



制作

- ①西葫芦和洋葱切成粗丝后放入锅中用水焯，此时水中要加入少许食盐。夏季的西葫芦籽多，所以容易变软，此时可以用美洲南瓜来替代。
- ②虾肉水焯，鸡蛋切成大块。
- ③把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把准备好的材料放入盆中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养

含量



西葫芦

西葫芦的糖质和维生素含量丰富，食用后有助于消化。因此它是一种适合胃不好的人或是儿童食用的蔬菜。西葫芦籽内含有的卵磷脂，有助于预防痴呆和有利于大脑发育。

黄桃菊苣沙拉

材料

黄桃（罐头）1瓶，菊苣50g，葡萄干2大匙。

桃子沙拉酱：黄桃（罐头）1/2瓶，黄桃罐头汁、葡萄籽油2大匙，柠檬汁1大匙，洋葱末1小匙，盐少许。



制作

- ①黄桃切成2cm厚的块，菊苣洗净后撕成适当大小。
- ②把适量的沙拉酱材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③把准备好的所有材料放入盆中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养含量

菊苣

菊苣的蛋白质、碳水化合物、维生素C的含量丰富，值得一提的是它含有大量的对眼睛有好处的营养成分。味苦，可以增强胆汁分泌，因此它也是一种缓解胆结石和肝病的天然治疗剂。

甜甜的
苦苦的



苦苦的菊苣
和甜甜的沙拉酱





辣丝丝的辣椒沙拉酱



辣味海虹沙拉

材料 海虹300g, 洋葱1/2个, 番茄1个, 辣椒油1大匙, 清酒1/2杯。

辣椒沙拉酱: 鱼露、柠檬汁、菠萝汁各2大匙, 切碎的绿辣椒末1大匙, 切碎红辣椒末、碎蒜末各1小匙, 白糖1/2小匙。



制作

- ① 去除附着在海虹贝壳上的脏物。洋葱和番茄切成1cm见方的块。
- ② 锅中放入辣椒油, 将海虹和洋葱一起炒, 此时加入清酒, 待海虹开口后关火。
- ③ 把适量的沙拉酱材料混合在一起制作成沙拉酱。鱼露在大型超市内可以买到。如果没有鱼露也可以用2大匙豆瓣酱来替代。
- ④ 把②与其他材料装入碗中, 倒入沙拉酱搅拌即可。

营养

含量



海虹

海虹含有维生素、无机物、钙、铁等多种营养成分, 是一个营养宝库。它不仅能预防贫血而且还有防止衰老的作用, 非常适合女性食用。

海虹还可以降低胆固醇, 同时也是预防动脉硬化的一种食品。

哈密瓜大虾沙拉

材料

哈密瓜1/4个，大虾8只，嫩叶蔬菜100g。

柠檬沙拉酱：柠檬汁（1个柠檬的量），橄榄油2大匙，白糖1/2大匙，洋葱末1小匙，碎胡椒粒、盐少许。



制作

- ①哈密瓜用工具挖成球形，嫩叶蔬菜洗净择好。制作沙拉的哈密瓜最好选择较硬的，如果没有挖球的工具，可以将其切成2cm见方的方块。
- ②处理好的大虾用水焯2分钟左右。
- ③把适量的沙拉材料混合在一起制作成沙拉。
- ④把材料装入碗中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养
含量



哈密瓜

哈密瓜是一种低热量的食品，适合用于减肥，而且还有利于缓解夏季的疲劳。哈密瓜还具有抗癌、利尿作用，哈密瓜中的钾、磷、维生素具有提高免疫力的作用。



填补没有胃口的夏日

加入酸甜可口的
柠檬沙拉酱





蛋白质和钙质
丰富的奶酪沙拉

清淡香美



卡普里沙拉

材料

樱桃番茄10个，鲜意大利白干酪100g，罗勒香叶10片。

卡普里沙拉酱：橄榄油1大匙，柠檬汁1小匙，香醋、洋葱末各1小匙，食盐、碎胡椒粒各少许。



制作

- ①意大利白干酪切成樱桃番茄大小。
- ②把樱桃番茄、意大利白干酪、罗勒香叶依次串在钎子上。
- ③把适量的沙拉材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把②装入碗中，倒入沙拉酱搅拌即可。



卡普里沙拉这个名字取自于意大利的一个地名。

在食用番茄的时候，最好去皮，可以用热水焯的方法来解决。鲜意大利白干酪呈乳白色，豆腐块状，包装打开之前应置于冰箱内保管，食用之后也要密封再放入冰箱，只有这样才能防止其发霉。如果意大利白干酪不好购买，也可用呈乳状的软质乳酪来替代。

梨丝韭菜营养沙拉

材料

梨1/2个，韭菜70g，洋葱1/4个，白菜芯4片。

海蛭酱沙拉酱：海蛭酱、梨汁各2大匙，辣椒粉1大匙，白糖1小匙，蒜末、姜汁、芝麻粉、芝麻油各1/2小匙。



制作

- ①梨去皮后切成0.5cm左右的丝。韭菜切成3cm长的段。
 - ②洋葱切成细丝，白菜芯切成0.5cm大小的条。
 - ③把适量的沙拉酱材料混合在一起制作成沙拉酱。
 - ④把准备好的材料放入盆中，倒入沙拉酱搅拌装盘即可。
- 也可加入栗子或是生蚝。海蛭酱用量要调整好，以保证其不至于太咸。

营养含量



韭菜

韭菜是一种维生素A和维生素C含量丰富的蔬菜。与大蒜一样含有大蒜素，所以适合与肉一起食用。韭菜具有帮助血液循环和缓解疲劳的作用，故也常被作为药材来使用。同时韭菜还是一种对泌尿系统疾患有好处的蔬菜。



最适合老爸食用

有助于血液循环
和缓解疲劳





清脆爽口的味道

有助于缓解疲劳
的豆芽



豆芽黄瓜沙拉

材料

豆芽1/2袋(200g)，黄瓜1/2根，洋葱1/2个，蟹棒2个。

大蒜芥末沙司：食醋2.5大匙，白糖2大匙，大蒜末、芥末各1大匙，香油1小匙，酱油1/2小匙，盐少许。



制作

- ① 豆芽择好后用水焯再浸泡于冷水中。焯好的豆芽置于冷水中浸泡会更脆。用水焯的时候不要盖盖子，焯1分钟左右即可。
- ② 黄瓜和洋葱切成细丝，蟹棒撕成丝。
- ③ 把适量的沙拉酱材料混合在一起制作成沙司。
- ④ 把①和②放入盆中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养含量

豆芽



豆芽头部含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养物质。豆芽茎部含有丰富的维生素。与豆类中的蛋白质相比，豆芽中的蛋白质更有利于吸收。豆芽根部含有具解毒作用的丁氨酸，所以择菜的时候不要扔掉。

飞鱼子土豆沙拉

材料

土豆(大的)1个, 飞鱼子2大匙, 火腿片50g, 洋葱、菊苣各20g, 乳脂酪1.5大匙, 黄油1大匙, 碎胡椒粒少许。



制作

- ①土豆处理好后切成0.5cm厚的片, 用小火放黄油煎至金黄色。
- ②火腿切成薄片。处理好的洋葱切成丝, 菊苣用手撕成小块。
- ③把乳脂酪涂在土豆上, 将准备好的其他材料放在土豆上, 最后将飞鱼子放在上面并撒上胡椒粒即可。

营养成分

飞鱼子

飞鱼子的脂肪含量少, 是一种蛋白质和矿物质含量丰富的高蛋白食品。矿物质丰富, 故较咸, 但是如果和韭菜等蔬菜一起食用, 矿物质就会释放出来, 留下的则是对身体有好处的矿物质。飞鱼子便于储藏, 冷冻保管即可, 但不要超过6个月, 以防变质。飞鱼子从冰箱中去除解冻后用橙汁浸泡10分钟左右, 便可除去腥味并更有弹性。



香香的高蛋白营养沙拉





含有丰富的蛋白质

蘑菇牛肉沙拉

蛋白质丰富的蘑菇与牛肉一起制作出来的菜肴，营养和味道都是满分，是一种再合适不过的搭配了。再搭配上香香的红酒沙司，更是满口飘香。

营养含量



蘑菇

蘑菇与番茄或是胡萝卜相比，热量值小，而且蛋白质的含量绝对不亚于肉类和牛奶，是一种长寿食品。同时它也是一种有名的抗癌食品，蘑菇纤维丰富，有利于减肥美容。与肉类一起食用时，能够防止肉类脂肪过多的堆积。蘑菇不耐热，所以烹饪时间不要过长，要快炒或快烤。

材料

洋蘑菇6个，香菇3个，牛腩150g，樱桃番茄4个，生菜叶3片，大蒜2瓣，橄榄油2大匙。

红酒沙司：红酒2大匙，香醋、洋葱末各1大匙，蚝油1小匙。



制作

- ① 洋蘑菇切成2等份，香菇切成4等份。
- ② 牛肉切成适当大小，大蒜切成薄片。樱桃番茄切成4等份。生菜叶用手撕成适当大小。把适量的沙司材料混合在一起制作成红酒沙司。
- ③ 锅中放入橄榄油和蒜片，炒一会使油入蒜香。
- ④ 把牛肉放入③中，变大火炒一会，放入蘑菇快速翻炒。蘑菇如果用小火炒会出水，所以一定要用大火炒。
- ⑤ 把制作好的红酒沙司倒入④中继续快速翻炒，入味后立即关火。香醋是由红酒发酵制作而成的，经常用于与橄榄油混合在一起蘸面包食用或是用于制作沙拉。在大型超市内可以购买到。
- ⑥ 把⑤装入碗中，用樱桃番茄和生菜叶点缀即可。



1 蘑菇择好切成适当大小。



2 蒜切片，牛肉切成适当大小。



3 锅中放入橄榄油，先将蒜炒一下。



4 放入牛肉大火翻炒，然后再放蘑菇。



5 放入红酒沙司快速翻炒。

强烈推荐作为
儿童发育期零食

制作虽简单
营养却很高



香蕉坚果沙拉

材料

香蕉2根，核桃仁、松仁、瓜子、葡萄干各1大匙。
绿茶酸奶沙拉酱：酸奶1/2袋（50g），鲜奶油2大匙，绿茶粉、白糖各1/2小匙，盐少许。



制作

- ①香蕉去皮切成1cm长的段。做沙拉时要选择皮上稍有斑点，熟透了的香蕉。熟透了的香蕉能够提高免疫力，对于防止便秘有好处。
- ②将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③把香蕉和坚果装入碗中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养含量



香蕉

香蕉有助于消化，在水果中热量最高，完全可以作为一餐来食用。另外，香蕉的食用纤维含量丰富，所以很容易让人有饱腹感。香蕉不仅没有脂肪，而且对于预防成人病和提高免疫力还有很好的功效，因此香蕉可以说是一种健康的水果。

年糕栗子沙拉

材料 年糕150g，栗子5个，梨1/4个，大枣4个。
梅子沙拉酱：梅子汁3大匙，梨汁2大匙。



制作

- ①年糕切成适当大小，无油煎至柔软。剩下的年糕切成适当大小后，用保鲜膜包好冷冻保存。
- ②栗子去皮后切成4等份，大枣去籽后切成粗丝。梨和栗子切成同等大小。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把年糕和准备好的材料放入盆中，倒入沙拉酱轻轻搅拌后装盘即可。

营养含量



栗子

栗子不仅蛋白质含量丰富，而且碳水化合物和钙的含量也很丰富，是一种绝对好的热量源。另外，它还含有其他坚果含量不多的维生素C。栗子对皮肤美容和缓解疲劳都有好处，还可预防感冒。栗子的热量高，完全可以当作主食来食用。



劲道的感觉无可比拟

作为一餐也
绝不逊色



清淡香甜的味道

满是维生素和
食用纤维



南瓜豆腐沙拉

材料

南瓜1/8个，豆腐1/4个，饭豆6个，大叶芹20g，花生1大匙，食用油2大匙。

庞兹沙拉酱：水2大匙，酱油、金枪鱼汁、醋、柠檬汁、料酒、白糖、萝卜末各1大匙。



制作

- ①南瓜切成0.5cm厚的条，豆腐切成与南瓜同等大小。
- ②大叶芹去茎留叶。
- ③锅中放入食用油，将南瓜与饭豆先后各煎1分钟左右。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。（金枪鱼汁是用烟熏的金枪鱼和萝卜、海带等经过多道工序发酵浓缩而制成的）
- ⑤把③和准备好的其他材料一起放入碗中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养

含量



南瓜

南瓜内含有丰富的β-胡萝卜素，具有抗癌作用和提高皮肤弹力的作用。另外，它的维生素和食用纤维的含量也十分丰富。南瓜的糖分有利于帮助消化吸收，并可以保护胃黏膜，所以非常适合胃功能较弱的人群食用。因为β-胡萝卜素是一种脂溶性维生素，所以比起蒸和煮，油炸或油煎的烹饪方法更有利于吸收。

苹果水参沙拉

材料

苹果1个，水参2根，栗子、大枣各4个，松仁1小匙。

松仁蜂蜜沙拉酱：碎松仁、蜂蜜、梨汁、柠檬汁各1大匙，炼乳1小匙。



制作

- ① 苹果切成薄片，一部分要保留其半圆形状，另一半去皮后切成细丝。
- ② 水参、栗子、大枣处理好后切成细丝。制作沙拉时，请使用水参的茎秆部分。须子可以晾晒2天，与大枣一起煮水饮用，对于手脚凉的人有特效。
- ③ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把苹果丝、水参、栗子和沙拉酱搅拌在一起，再把苹果片放在上面即可。

营养含量

水参

人工种植的人参，收获后没有经过特别加工的被称为水参。因为是没有经过干燥处理的，所以有时也被称为鲜参。

水参的皂甙成分可以缓解压力，促进新陈代谢，帮助人体消化和吸收营养成分。它还可以使胆固醇代谢顺畅，有解酒毒的作用，因此它也是一种对肝有好处的食品。

比补药还要补的沙拉



帮助肝消毒
增强活力



矿物质丰富
越吃越漂亮

亮点是香喷喷的
日本大酱



油豆腐羽衣甘蓝沙拉

材料

油豆腐5块，羽衣甘蓝8片，茼蒿50g，樱桃番茄6个。

日本沙拉酱：葡萄籽油1.5大匙，日本大酱、醋、白糖各1大匙，芝麻粉、蜂蜜、各1/2大匙，芥末1/2小匙。



制作

- ①羽衣甘蓝和茼蒿洗净用手撕成适当大小。大的樱桃番茄切成4等份，小的切成2等份。
- ②油豆腐用开水焯一下，再用冷水冲洗后切成丝。油豆腐用开水焯一下有助于去除油味并会更加柔软。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把材料放入盆中，倒入沙拉酱轻轻拌匀装盘即可。

营养含量



羽衣甘蓝

羽衣甘蓝的叶片较厚，内有丰富的叶绿素和维生素以及各种矿物质，比牛奶的钙、铁含量要高。它对促进体内废物排泄，治疗神经疾患都有好处。另外它维生素A含量丰富，能够缓解眼部疲劳。食用纤维含量丰富，有助于减肥。

猕猴桃沙拉

营养
含量



猕猴桃

猕猴桃含有的维生素C是苹果的7倍，是橘子的3倍，不但可以帮助缓解疲劳，而且还有利于预防感冒。另外，猕猴桃分解蛋白质的酶含量高，所以与肉类一起食用还有助于消化。

干杏



与鲜杏相比，干杏的β-胡萝卜素更多。对于预防肺癌与皮肤癌都有好处，所以特别适合烟民们食用。因其对呼吸器官的疾患治疗有好处，很久以前就已经被作为药用了。



可使人变漂亮的水果大集合

材料

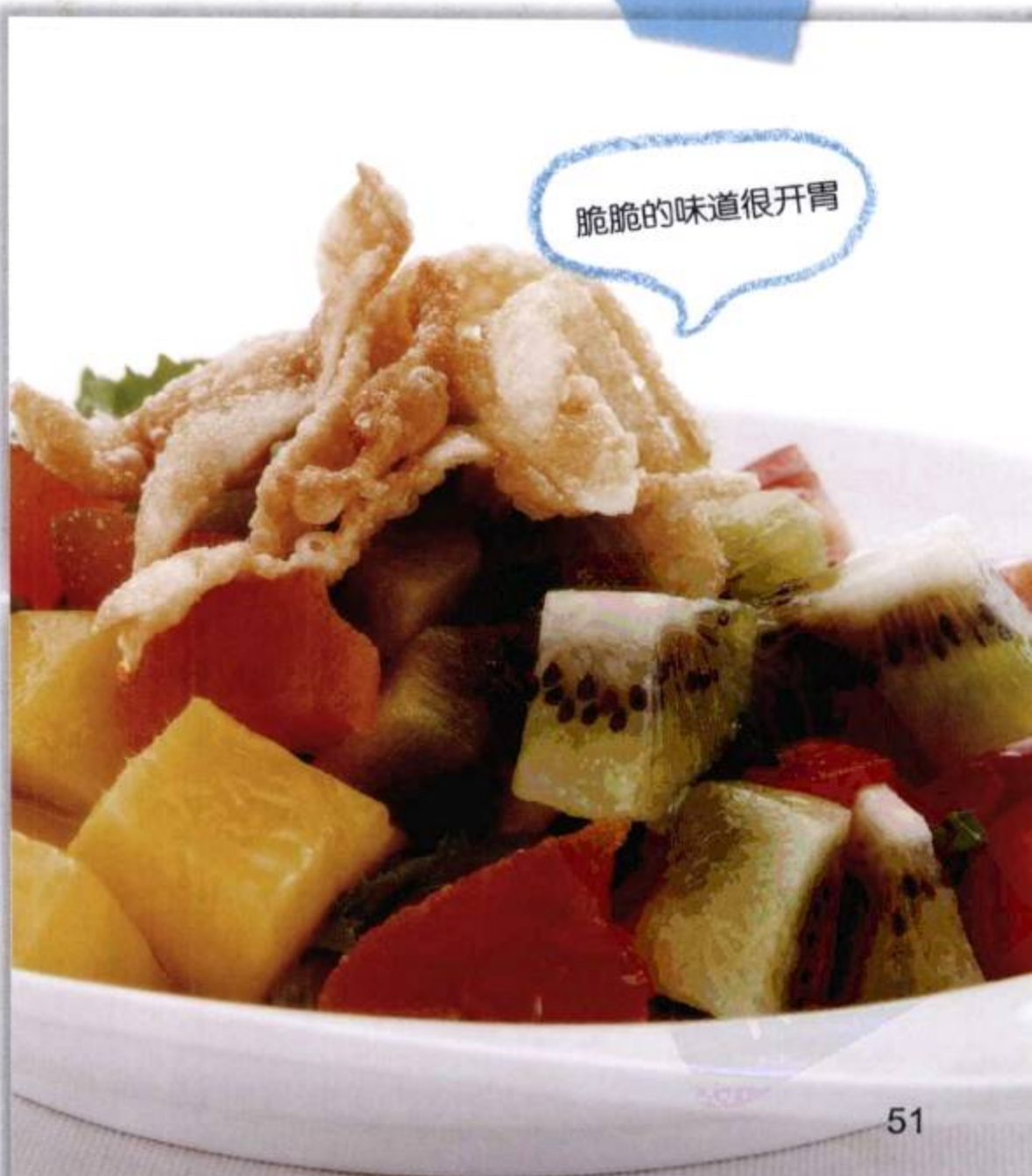
春卷皮（或饺子皮）3张，绿猕猴桃、金色猕猴桃各1个，樱桃番茄4个，干杏2个，菊苣20g，食用油适量。
柠檬油沙拉酱：柠檬汁、橄榄油各1大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①猕猴桃去皮切成4等份后，再切成1cm厚的块。
- ②樱桃番茄和干杏切成4等份，菊苣洗净后用手撕成适当大小。
- ③春卷皮切成0.5cm宽的片后放入热油中油炸至脆。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把①和②的材料放入盆中，倒入沙拉酱搅拌均匀装碗，最后放上炸好的③即可。

脆脆的味道很开胃





放入香香的芝麻酱

脆脆的
香香的味道



火锅肉沙拉

材料

猪肉（火锅用）200g，啤酒2杯，芥菜叶5片，油菜4棵，洋蘑菇2个，芹菜1/2根。

麻酱沙拉酱：芝麻粉、柠檬汁各2大匙，葡萄籽油、酱油、洋葱末、水各1大匙，花生黄油、白糖各1小匙，胡椒粉少许。



制作

- ①猪肉切成适当大小的片。锅中放入啤酒煮沸，放入猪肉焯一下。跑了汽的啤酒也可以，完全可以使用喝剩下的啤酒。也可用清酒和白葡萄酒替代。
- ②芥菜叶和油菜撕成适当大小。洋蘑菇切成薄片，芹菜斜切。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把②的蔬菜放入碗中，上面放入猪肉，倒入沙拉酱即可。

营养含量



油菜

油菜含有钙、钠等多种矿物质，以及维生素C、维生素A。经常食用有利于美容，对于正在发育的青少年也有好处。另外它还可以促进新陈代谢，使细胞组织更加结实。

苹果卷心菜沙拉

材料

苹果1.5个，卷心菜1/6个，洋葱1/4个，葡萄干2大匙。卷心菜沙拉酱：蛋黄酱2大匙，鸡蛋清（煮熟后捣碎）1大匙，辣根（或芥末）、柠檬汁各1小匙，白糖、香芹末各1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①苹果的一部分切成薄圆片，另一部分切成细丝。卷心菜和洋葱切成细丝。
- ②将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③把切成丝的苹果和卷心菜、洋葱全部放入盆中，倒入沙拉酱搅拌均匀即可。
- ④把苹果片放入拌好的蔬菜③中间。

营养含量

卷心菜

卷心菜不仅含有各种维生素，而且还含有钙、铁、碘等矿物质，以及具有抗酸化作用的 β -胡萝卜素。卷心菜内的维生素K具有帮助钙质吸收的作用，所以对于担心患骨质疏松的人群特别有好处。



矿物质成分丰富

具有抗酸化效果的
 β -胡萝卜素丰富





用生鱼片制作的
另类沙拉



比目鱼橙子沙拉

材料

比目鱼片200g，橙子1个，飞鱼子1大匙，香葱3根。
法式生菜调味酱：橄榄油、橙汁各2大匙，苹果醋1大匙，洋葱末2小匙，香葱末1/2小匙，盐、碎胡椒粒各少许。



制作

- ① 橙子去皮，将果肉切成适当大小。香葱切碎。
- ② 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③ 把比目鱼片和橙子放入碗中，倒入沙拉，最后撒上香葱和飞鱼子即可。



烹饪小贴士

很多人喜欢食用生鱼片，日本和意大利是把鱼肉放入沙拉酱或是沙司内浸泡后再食用。这种沙拉如果放入冰箱内一天再食用的话，味道会更加鲜美，口感会更好。时间以2小时至1天比较合适。



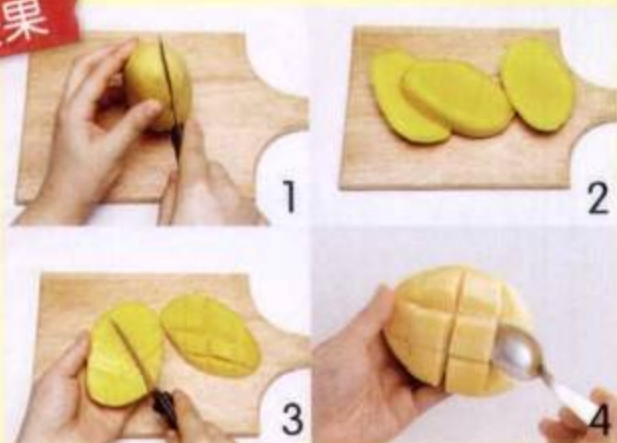
沙拉材料的处理方法

橙子



1. 切去上下部分的皮。
2. 连内皮也要一起切掉，只留下果肉。

芒果



1. 横着将一侧果肉切下来。
2. 另一侧果肉也切下来。
3. 用刀切十字花。
4. 反过来用匙将果肉挖出。

取玉米粒



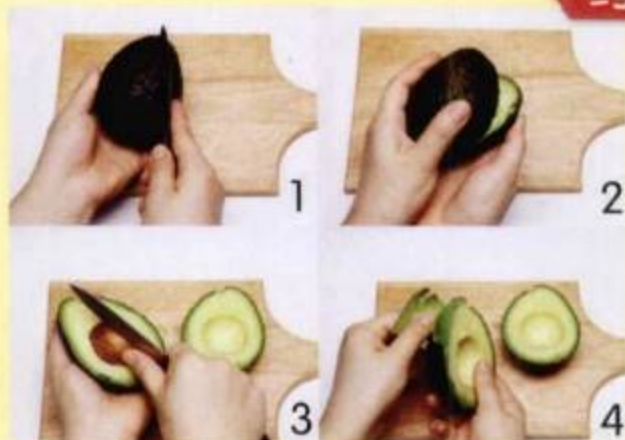
把玉米棒立在菜板上，用刀由上至下将玉米粒切下。

烤甜椒



1. 将甜椒表皮烤糊。
2. 趁热将其放入塑料袋中。
3. 甜椒变软后去皮。

鳄梨



1. 沿着正中间环切。
2. 扭动取果肉。
3. 用刀尖和匙将果核去除。
4. 削皮。

柠檬（或橙子）切丝



1. 去掉果皮内部的白色膜，只取黄色部分切丝。
2. 使用擦菜板的时候也一样，只取黄色部分。

香喷喷的
花生沙司味道

越南式沙拉



米纸卷沙拉

材料

米纸6张，鱿鱼1/2条，生菜1/6个，芥菜叶2片，菠萝片2片，番茄1/4个。

花生沙司：花生黄油1大匙，菠萝汁2大匙，酱油、海鲜酱各1/2小匙。



制作

- ① 鱿鱼用热水焯一下后切成细丝。
- ② 择好的芥菜叶和生菜切成细丝。番茄切成薄片，菠萝切成1cm宽的块。
- ③ 米纸用温水浸泡一下，取出后将准备好的材料用其卷上并切成适当大小。
- ④ 把③装入碗中，与由沙司材料混合而成的花生沙司一起食用即可。



烹饪小贴士

米纸虽然原为干燥的，但是遇温水后马上变软。放入开水中或是浸泡的时间过长容易变黏或易破，所以一定要用适当温度的水进行短时间浸泡。海鲜酱是一种调料，是由经过发酵的黄豆和其他辛辣材料一起制作而成的，经常用于制作肉类菜肴，特别是鸭肉。

牛排沙拉

材料

牛肉（里脊或花腩）200g，香葱5根，蔬菜嫩芽30g，杏鲍菇1个，洋葱1/2个，大蒜5瓣，橄榄油1大匙，薄荷末、碎胡椒粒各少许。

芥末籽芥末酱沙拉酱：橄榄油2大匙，柠檬汁1大匙，芥末籽芥末酱、洋葱末各1大匙，白糖1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 香葱切碎，大蒜切片。蔬菜嫩芽用水洗净。
- ② 杏鲍菇切成1/2后切成扁平形。洋葱切成粗丝。
- ③ 薄荷末和胡椒粉撒在牛肉上，锅中倒入橄榄油，将牛肉前后各煎2分钟左右。
- ④ 煎好的牛肉切成大块，将香葱均匀地涂于其上。
- ⑤ 煎牛肉的锅内放入橄榄油，将杏鲍菇、洋葱、蒜片用大火炒一下，撒入薄荷末调味。
- ⑥ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑦ 把④的牛排和蔬菜嫩芽以及炒好的⑤一起放入容器中，与沙拉酱一起食用即可。

营养含量


牛肉

牛肉含有丰富的动物蛋白质和无机物及维生素。它能够促进肌肉成长，为人体提供必需的氨基酸。所以对于发育期的儿童来说是一种必需的食品。但是，如果只食肉，身体会酸性化，所以最好与碱性蔬菜一起食用。




绝不低于
一流西餐的水平





新鲜的沙拉上面是
酥脆的薯条



含有丰富的缓解疲
劳的维生素

金橘薯条沙拉

材料

金橘8个，土豆1/2个，绿叶蔬菜30g，食用油适量。
蜂蜜芥末沙拉酱：芥末1大匙，蛋黄酱2大匙，蜂蜜2小匙，柠檬汁、洋葱末、培根末（烤的）各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①金橘洗净，大的切成4等份，小的切成2等份。绿叶蔬菜取叶，洗净并沥水。
- ②土豆切成细丝，用冷水冲洗干净，放在筛子上将水沥干。把土豆放入预热的油中炸至酥脆。切好的土豆用冷水冲洗，能够除去表面上的淀粉，这样炸出来后更酥脆。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把金橘、绿叶蔬菜与沙拉酱搅拌在一起装盘，再将炸好的土豆放在上面即可。

营养含量



金橘

金橘是一种维生素A、维生素C、钙含量丰富的水果，对于缓解疲劳具有卓越的效果。另外，金橘还可以减缓失眠、喉痛、痰多等症状，且对于预防血管硬化也有效果。

提子嫩豆腐沙拉

材料

嫩豆腐1块，提子10粒，菊苣20g。

豆腐沙拉酱：豆腐1/8块，牛奶3大匙，松仁1大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①嫩豆腐切成2cm见方的小块。
- ②提子粒洗净后切成2等份，菊苣洗净后用手撕成适当大小。
- ③将适量的材料混合在一起放入粉碎机中粉碎。
- ④把嫩豆腐、提子、菊苣放入碗中倒入沙拉酱即可。

营养含量



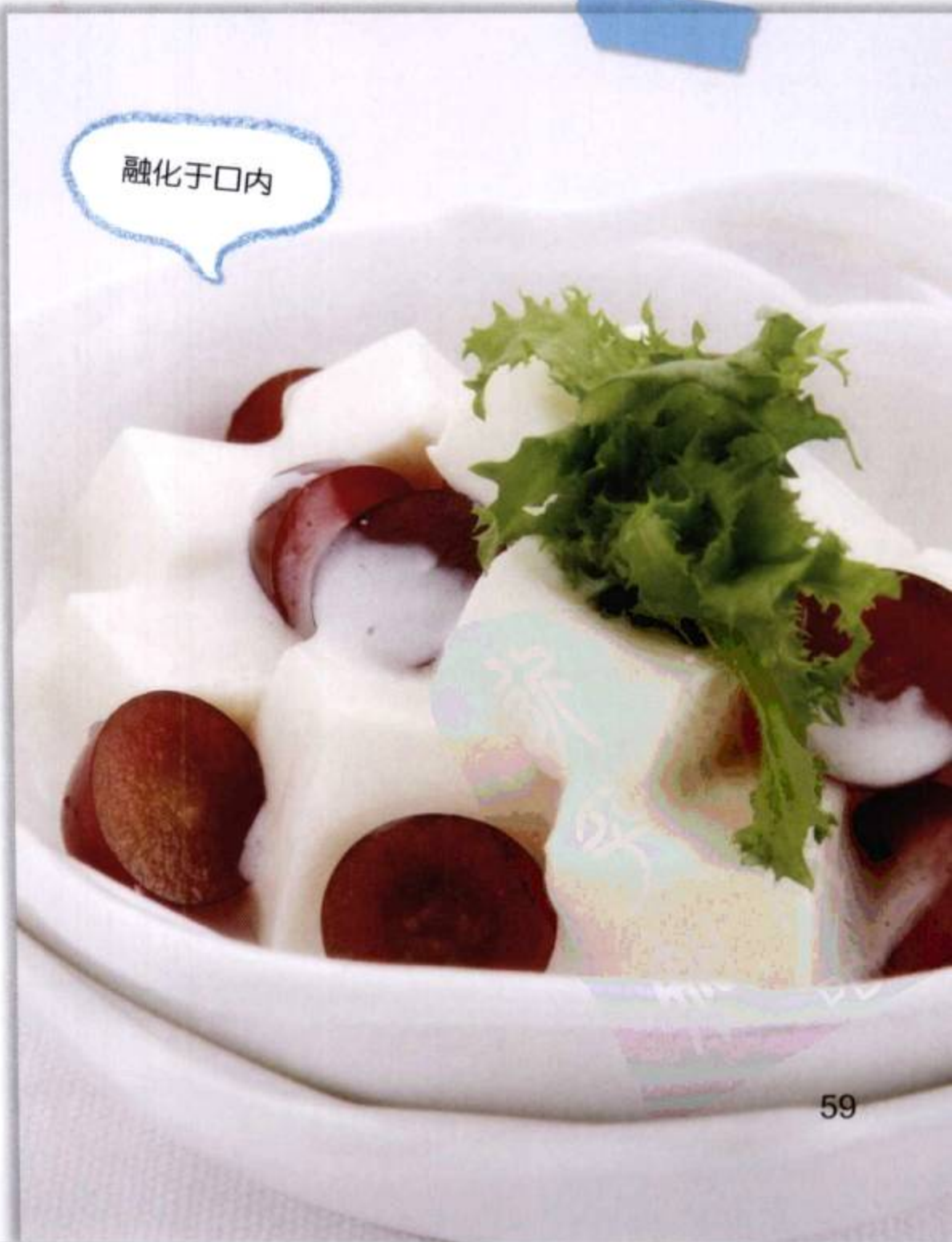
提子

提子从皮到籽都是营养宝库。提子内果胶、钙、钾等含量丰富，因而它是一种碱性食物。另外提子还含有机酸、柠檬酸、酒石酸等成分，对于缓解压力，保持身体健康有帮助。

植物性蛋白质丰富



融化于口内



均衡的蛋白质
和维生素

梅子酱油
调动你的胃口



鹌鹑蛋菠菜沙拉

材料

鹌鹑蛋6个，菠菜（嫩叶）150g，鱼腥草2根，金针蘑1/4袋，樱桃番茄4个。

梅子酱油沙拉酱：梅子汁、柠檬汁2大匙，酱油、葡萄籽油、洋葱末各1大匙。



制作

- ① 鹌鹑蛋煮7分钟，去皮后切成2等份。
- ② 菠菜洗净沥水，鱼腥草切成薄片。金针蘑去根后分离开来，樱桃番茄切成2等份。制作沙拉时用的菠菜最好选择嫩叶部分，这样味道才会更好。
- ③ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把准备好的①和②装入碗中，倒入沙拉酱即可。



烹饪小贴士

梅子汁可在家中制作，可以用于多种料理中。取5kg梅子，去蒂洗净沥水，与5kg白糖一层一层地摆好，密封后置于阴凉通风处保存。1~2周后白糖开始溶化，此时需要偶尔搅拌一次，这样2~3个月后便可食用了。食用之前，将梅子取出，剩下的梅子汁密封好后放入冰箱中保存即可。

大马哈鱼沙拉

材料

大马哈鱼200g, 芦笋5个, 苹果1/2个, 蔬菜嫩芽20g, 黄油1大匙, 盐、胡椒粉各少许。

猕猴桃酸奶沙拉酱: 碎猕猴桃1个, 酸奶1袋, 蛋黄酱1大匙, 蜂蜜1/2大匙, 盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 大马哈鱼切成适当大小, 用盐、胡椒粉调味后, 置于锅中用黄油煎熟。
- ② 芦笋去皮后切成2等份, 加盐调味用黄油炒。
- ③ 苹果去皮后切成薄片。蔬菜嫩芽用流水冲洗干净。
- ④ 把大马哈鱼和准备好的材料装入碗中, 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱倒在上面即可。做沙拉时使用的猕猴桃最好选择较硬的, 这样口感才会更劲道。如果只有熟透了的猕猴桃, 可以加一些食醋或是柠檬汁。

营养含量

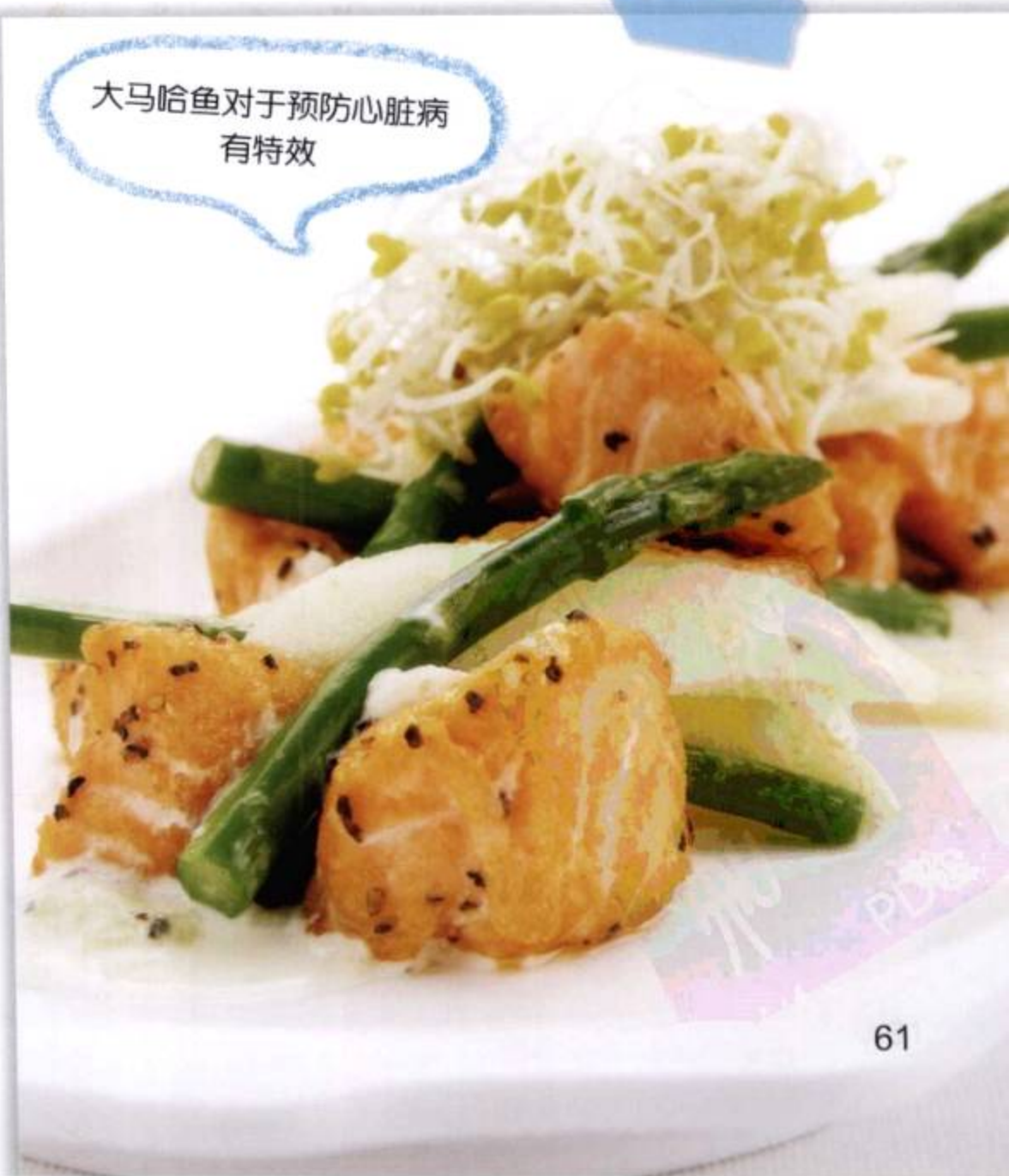
大马哈鱼

大马哈鱼的蛋白质和脂质含量高, 维生素和矿物质含量均衡。大马哈鱼可以降低血压和预防动脉硬化, 因为它含有对于强化心脏肌肉有帮助的维生素D。另外其含有的维生素A对于预防感冒、防止眼睛老化、改善皮肤干燥等方面还有很好的效果。同时, 大马哈鱼还具有预防成人病, 提高记忆力的功效。



保护健康的
Ω-3含量丰富

大马哈鱼对于预防心脏病
有特效



具有抗癌功效的绿色食品

对于预防骨质疏松
也有好处

三色豆沙拉

材料

芸豆、黑豆、刀豆各1/2杯，玉米（罐头）3大匙，芹菜1/2根，紫洋葱、甜椒各1/4个，白糖1大匙，盐少许。

沙拉酱：橄榄油2大匙，葡萄酒醋、白糖各1大匙，柠檬汁1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①在开水中加入1大匙白糖和少许食盐，将处理好的豆子放入其中煮，直至变软。食用干豆子的时候，最好是前一天先泡上。如果您不想煮豆子，也可使用豌豆或是芸豆罐头来制作。
- ②芹菜切成0.5cm长的小段。紫洋葱和甜椒切成1cmx1cm的方块。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把煮好的豆子和准备好的其他材料放入盆中，倒入沙拉酱搅拌装盘即可。

营养含量



豆类

蛋白质含量高的豆类食品，能够减少堆积在体内的胆固醇。不仅可以预防骨质疏松，还具有抗癌功效。除此之外，它还可以促进血液循环，防止脂肪沉积，从而预防肥胖，具有减肥效果。

柿子饼菠萝沙拉

材料

柿子饼2个，菠萝片2片，生菜1/6个，菊苣、绿叶蔬菜各30g，核桃仁2大匙。

橙汁芥末沙拉酱：橙汁3大匙，芥末、食醋各1大匙，蜂蜜1/2大匙，白糖1小匙，青芥1/2小匙。



制作

- ① 柿子饼去籽后切成3cmx3cm的方块。菠萝也切成同样大小的块。柿子饼表面会有一层白色粉末，那是在干燥过程中出来的糖分，所以不必擦净，可以直接食用。
- ② 生菜和菊苣洗净后撕成大块，绿叶蔬菜只取叶待用。
- ③ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把准备好的材料装入盘子中，倒入沙拉酱后撒入核桃仁即可。

营养含量



柿子饼

柿子是一种维生素C、胡萝卜素、钾含量都很高的营养水果，干燥后制作成的柿子饼食用纤维增加，有净肠和排泄胆固醇的作用。


感冒初期如果喝了用柿子饼做成的果汁，还具有一定的治疗效果。



维生素丰富
皮肤也变美了

酸甜酸甜的水果上面
是香香的核桃仁





脆脆的生菜上面
香香的牛肉

牛肉生菜沙拉

脆脆的生菜上面，放上由炒好的牛肉和蘑菇制作而成的沙拉，完全是一种另类沙拉。来杯红酒烘托一下气氛，放在待客餐桌上，那也绝对是件有面子的事。

材料

牛肉（花腩）150g，生菜1/4个，菠萝片2片，洋蘑菇4个，洋葱1/4个，大蒜4瓣，菊苣20g，橄榄油1大匙，盐、胡椒粉各少许。

香草葡萄酒沙拉酱：香草醋、红酒各3大匙，白糖1小匙，罗勒粉少许。



制作

- ①生菜洗净沥水，用手撕成手掌大小的圆形。菊苣用手撕碎。
- ②牛肉和洋葱切成1.5cmX1.5cm的方块。
- ③菠萝切成1cm大小，洋蘑菇4等份，大蒜切成3等份。
- ④把适量的沙拉酱材料放入小锅内煮开，汤收至一半时关火。
- ⑤锅中倒入橄榄油，把处理好的牛肉、洋葱、洋蘑菇、大蒜放入其中用大火翻炒。
- ⑥洋葱炒至透明时加入菠萝，此时撒入少许食盐和胡椒粉进行调味。
- ⑦把⑥倒入生菜之上装碗，与沙拉酱一起食用即可。



1

生菜撕成手掌般大小。



2

牛肉和洋葱切成1.5cmx1.5cm的方块。



3

将菠萝、洋蘑菇、大蒜切块。



4

把沙拉酱材料放入锅中煮。



烹饪小贴士

醋的法语形式为vinegar，葡萄酒vinegar的意思便是以葡萄酒为原料制作而成的醋。红葡萄酒vinegar虽然有些涩，但是很浓厚，经常被用于制作沙拉酱或是调料，白葡萄酒味道比较清爽，主要用于制作酸黄瓜或是鱼。香草vinegar是使用葡萄酿制而成的意大利传统产品，属于高级品。

各色蔬菜一网打尽

脆脆的生菜味道

蔬菜段沙拉

材料

胡萝卜、地瓜各1/2个，小萝卜3个，藕、甜椒各1/4个，芹菜1根。

香葱奶油沙拉酱：酸奶、香葱末各1大匙，奶油干酪、蛋黄酱各2大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 芹菜去掉纤维质，切成8cm长的段。胡萝卜、地瓜、甜椒切成芹菜一样长短粗细的段。
- ② 小萝卜切成4等份。藕去皮后切成1cm厚的片。
- ③ 把各种蔬菜段放入容器中，与适量的材料混合在一起制作成沙拉酱一起食用即可。只要是较硬的蔬菜即可。把这些蔬菜段放入密闭容器中保管起来，晚上当做零食来食用是再合适不过的了。

营养含量

胡萝卜

胡萝卜内含丰富的能够提高免疫力的胡萝卜素成分。其中的 β -胡萝卜素在体内会变成维生素A，对于缓解眼部疲劳和恢复视力有帮助。胡萝卜表皮中 β -胡萝卜素的含量丰富，所以最好带皮一起食用。另外，胡萝卜属于热性食品，具有保温作用及改善血液循环的作用。

金枪鱼通心粉沙拉

材料

意大利面（通心粉）80g，金枪鱼（罐头）75g，鸡蛋1个，菊苣20g，黄瓜1/3根，小番茄4个，黑橄榄3个，橄榄油、盐各少许。

芥末蛋黄酱沙拉酱：蛋黄酱3大匙，洋葱末2大匙，芥末、酸黄瓜末各1大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①水中放入适量的食盐和橄榄油，把意大利通心粉煮10分钟左右捞出。
- ②金枪鱼用笊篱过滤掉油，鸡蛋切成4等份。
- ③菊苣用手撕成大块，黄瓜切成1/2后再切成0.5cm厚的薄片。小番茄切成2等份。
- ④把除了菊苣以外的所有材料一起放入盆中，将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱倒入盆中搅拌。
- ⑤把菊苣放入碗中，倒入④即可。



烹饪小贴士

将金枪鱼从罐头盒中取出，放入漏勺中，用手指用力按压，只有这样才能保证里面的油被挤出去，沙拉才不会太油腻。另外，如果将其放入开水中，油会出去得更多。



也可用来当作晚餐

脆脆的蔬菜
劲道的通心粉



能够战胜压力
的活力沙拉

香香的苏子叶沙拉酱
魅力不可挡



橙子土豆沙拉

材料 橙子2个，土豆1个，四季豆6个，绿色蔬菜20g，黄油1大匙，盐少许。

苏子叶沙拉酱：苏子叶4片，橄榄油2大匙，松仁、帕尔马干酪粉各1大匙，大蒜1瓣，盐、胡椒粉适量。



制作

- ① 橙子去皮取果肉。
- ② 土豆去皮，切成两半后再切成0.5cm厚的薄片，将土豆放入开水中煮1分钟左右，注意此时要加少许的盐。
- ③ 将适量的沙拉酱材料放入粉碎机中粉碎。
- ④ 锅中放入黄油，把②的土豆和四季豆轻轻炒一下，用盐调味。
- ⑤ 把准备好的材料放入盆中，加入沙拉酱搅拌即可。



烹饪小贴士

购买土豆的时候，要选择形状均匀、没有绿芽的。中等大小的土豆要比大的味道好。土豆有助于缓解压力，是一种适合劳累时食用的蔬菜。

芹菜核桃仁沙拉

材料

芹菜2根，紫洋葱1/4个，核桃仁4大匙。

酸奶沙拉酱：酸奶1袋（100g），蜂蜜、蛋黄酱各1大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 去掉芹菜表面的纤维质，切成5cm长的段，切成片后再切成细丝。剩下的芹菜可以用浸湿了的纸或洗碗布包好放入冰箱保存，适合用于制作炒菜和咸菜。
- ② 紫洋葱切成细丝，连同①的芹菜一起放入冰水中浸泡10分钟，取出沥水。
- ③ 核桃仁捣碎。
- ④ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤ 把芹菜和紫洋葱放入容器中，倒入沙拉酱，上面撒上核桃仁即可。

营养含量

芹菜

芹菜含有丰富的钙，铁、磷、可使骨质和牙齿更坚硬。胡萝卜素和维生素含量丰富，可使皮肤和血管更加健康。另外，芹菜的纤维质丰富，减肥的时候，与苹果一起搅碎食用有很大的效果。

核桃仁

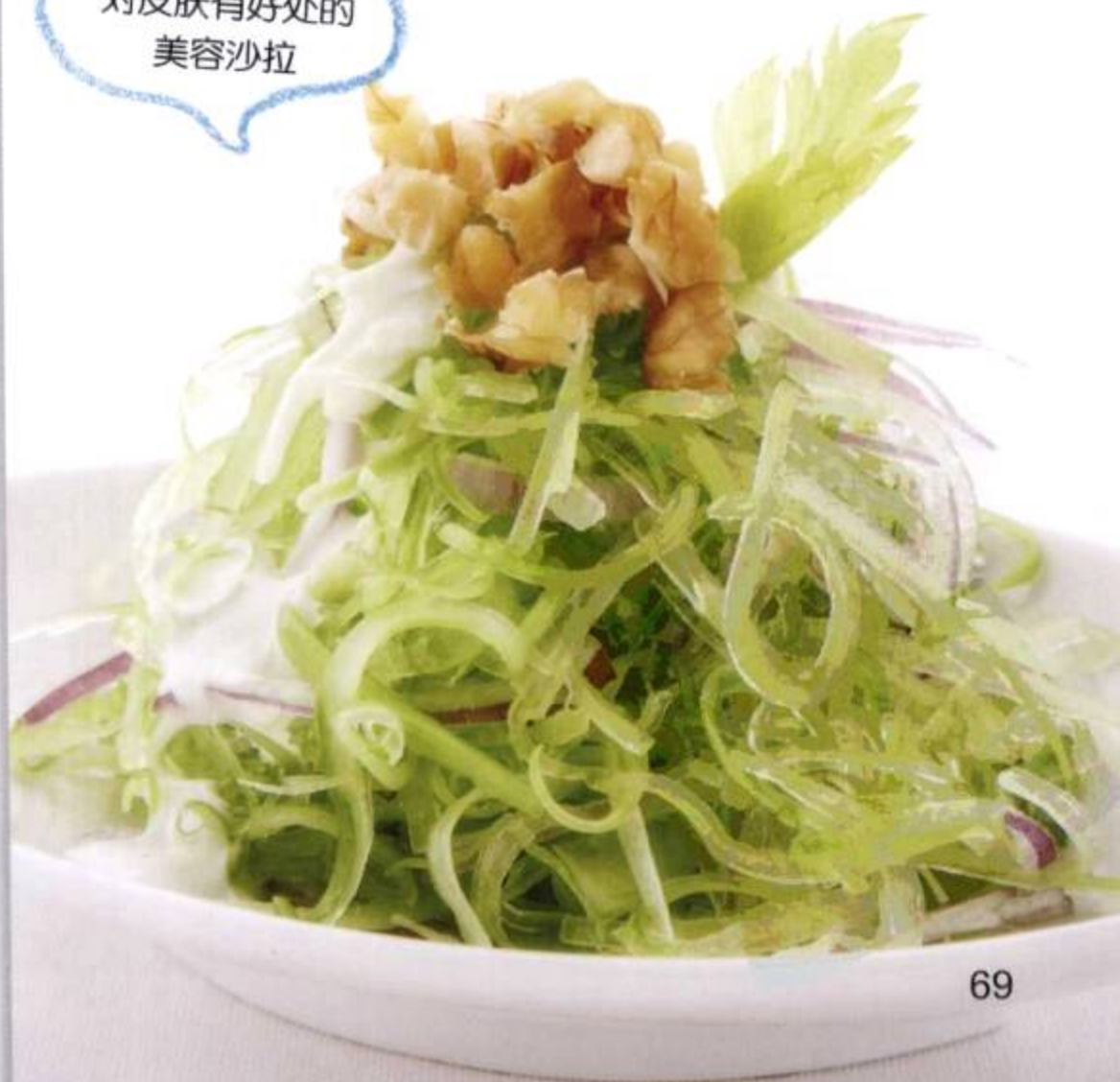


核桃中的钙、铁等矿物质含量丰富，维生素和蛋白质也特别丰富。核桃所含有的必需脂肪酸和亚油酸对于高血压等成人病的预防有效果。另外，它还具有强化心脏、健脑、增强记忆力的功效。



与香甜的沙拉酱
正相配

对皮肤有好处的
美容沙拉



漂亮的三色甜椒沙拉酱

不妨尝试一下与
白葡萄酒一起享用



哈密瓜火腿沙拉

材料

哈密瓜1/6个，意大利熏火腿（或片状火腿）4片。
甜椒卤汁沙拉酱：三色甜椒各20g，洋葱1/6个，橄榄油2大匙，醋1小匙，罗勒香末1/2小匙，盐、碎胡椒粒各少许。



制作

- ①哈密瓜去皮核籽，切成0.5cm的片。
- ②火腿切成2等份。
- ③甜椒和洋葱切成0.5cm见方的方块，与其他沙拉酱材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把哈密瓜和火腿依次摆在容器中，将沙拉酱倒在中间位置即可。



烹饪小贴士

意大利熏火腿是一种意大利火腿，是用盐风干而制成的，较咸，所以需要切成薄片食用。一般是真空包装出售，买回来以后一定要放入冰箱保存，如果和空气接触马上会干燥，而且做菜时最好最后放入。

烤肉苏子叶沙拉

材料 牛肉（烤肉）200g，苏子叶6叶，生菜1/6个，芥菜叶2片，洋葱1/4个。

牛肉调料：酱油1大匙，白糖2小匙，梨汁2大匙，蒜末、芝麻油各1小匙，胡椒粉少许。

花生沙司：梨汁2大匙，花生黄油、蛋黄酱各1大匙，醋、白糖各1小匙，酱油1/2小匙。



制作

- ①牛肉一定要选择适合制作烤肉的部分，切成适当大小，放入适量的牛肉调料拌匀。制作沙拉时用的牛肉不要太咸。因为还要加入沙拉酱。
- ②锅烧热，不放油，把拌好了调料的牛肉放入其中炒，一直炒到不含水分为止。
- ③苏子叶切成4等份，芥菜叶和生菜用手撕成小块。
- ④洋葱切成细丝，放入冰水中浸泡10分钟后取出。
- ⑤将适量的材料混合在一起制作成花生沙司。
- ⑥将牛肉、茄子叶、芥菜、生菜放入盘中，倒入沙司即可。

营养
含量



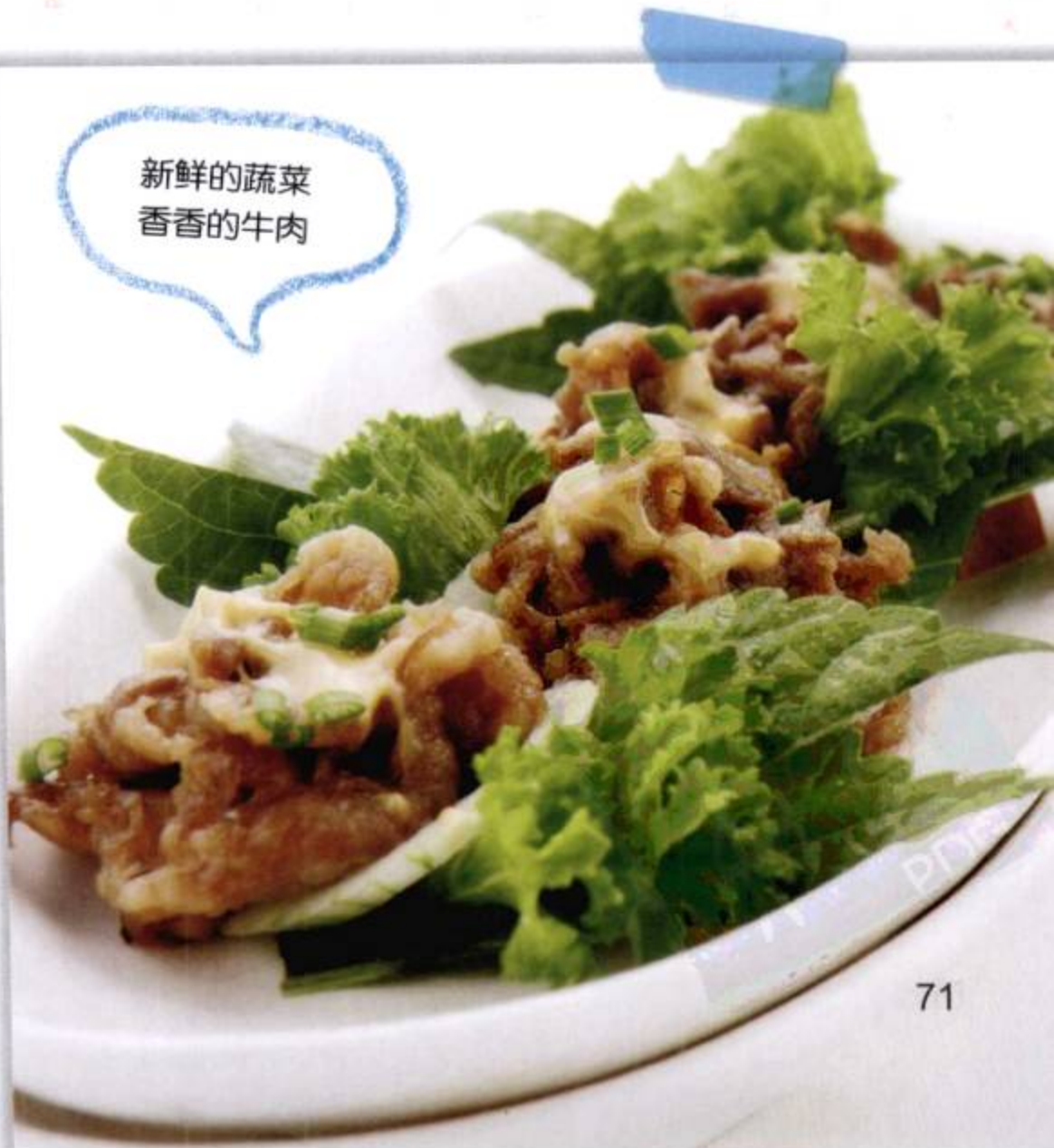
苏子叶

苏子叶的钙、钾等无机物含量丰富，属于碱性食品，非常适合与肉类一起食用。苏子叶的铁含量要高于菠菜。苏子叶的特殊香味，能够起到天然防腐剂的作用，能预防食物中毒，丰富的叶绿素还可遏制过敏以及净化血液。

味道鲜美的韩式沙拉



新鲜的蔬菜
香香的牛肉



营养美味
营养零食

面包大虾沙拉

完全可以作为一餐来食用的沙拉。

香喷喷的大虾，脆脆的油炸面包，新鲜的蔬菜，爽口的酸奶沙拉酱，即使是再挑食的孩子也会喜欢的。

营养
含量



大虾

大虾是一种对肾脏有好处的补气食品。因为它含有能够补充元气的不饱和脂肪酸。另外，其蛋白质和钙的含量高，所以它也是一种非常适合发育期儿童食用的食品。

材料 大虾6只，生菜1/6个，芥菜叶3片，菊苣20g，鸡蛋白1/2个量，法式长棍面包1/4个，淀粉2大匙，柠檬汁1大匙，盐、胡椒粉各少许，食用油适量。

酸奶沙拉酱：酸奶1/2袋（50g），蛋黄酱2大匙，帕尔马干酪末1大匙，蜂蜜、柠檬汁各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①大虾去头和皮，沿着中线剪开，前后打花刀。
- ②用柠檬汁、盐、胡椒粉把处理好的大虾提前入味，然后蘸上鸡蛋白。
- ③面包切成薄片，撒上淀粉。把大虾平铺在撒上了淀粉的一端，放入油锅中一起炸。蘸淀粉的时候一定要蘸得均匀，这样才能保证油炸时大虾不掉，面包才会更脆。如果没有大虾，也可用普通虾来替代，此时将虾肉切碎放在其上即可。
- ④把各种蔬菜洗净，用手撕成适当大小的块。
- ⑤将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑥把炸好的面包和大虾、蔬菜放入容器中，与沙拉酱一起食用即可。



1 大虾去皮后，用刀沿中线劈开。



2 将大虾入味。



3 油炸面包和大虾。



4 将各种蔬菜撕成适当大小的块。

能使疲劳立刻就消失的独特味道





用豆瓣酱
制作的沙拉酱味道

牛磺酸成分
给人以活力



鱿鱼沙拉

材料

鱿鱼1条，红色菊苣30g，生菜1/6个，茼蒿20g，韭菜10g。

豆瓣酱沙拉酱：豆瓣酱、料酒2大匙，苹果醋、柠檬汁、梨汁、白糖各大匙，芝麻油1小匙。



制作

- ① 鱿鱼洗净去皮，用开水焯一下，切成1cm厚的圈。鱿鱼皮用厨房抹布轻轻揉搓或是用大粒盐搓洗即可轻易去除。
- ② 红菊苣和生菜择好并用手撕成小块。
- ③ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把鱿鱼和蔬菜一起放入容器中，倒入沙拉酱即可。

营养含量



鱿鱼

鱿鱼含有不饱和脂肪酸和能够帮助缓解疲劳的牛磺酸，以及有助于预防成人病的核酸等成分。特别是鱿鱼干中牛磺酸的含量更多，它能够降低胆固醇的吸收能力，所以食用鱿鱼时不必担心胆固醇会升高。

草莓香蕉沙拉

材料

草莓8个，香蕉1根，蛋糕100g，鲜奶油2大匙。

草莓沙司：草莓10个，蜂蜜2大匙，柠檬汁1大匙。



制作

- ①草莓洗净，切成2等份。香蕉切成0.5cm厚的薄片。应季草莓买回来后，可以放入密闭容器中冷冻保管，这样可以保存1年左右，所以多买一些也无妨。
- ②蛋糕切成2cm见方的方块。
- ③将适量的材料粉碎后放入锅中煮2分钟左右，取出晾凉。
- ④把准备好的材料放入容器中，倒入沙司和鲜奶油即可。

营养

含量

草莓

如果一天能够食用2个草莓，那么这一天的维生素摄取量就足够了。一般的水果粉碎后，维生素就会遭到破坏，但是草莓至少能够剩下80%，所以非常适合用来制作沙拉。新鲜的草莓能够提高免疫力，对血管有好处，所以非常适合孩子们食用。另外，对贫血的人也非常有好处，还可以使皮肤更有光泽，是一种非常不错的美容水果。



孩子喜欢的零食
酸甜味的沙拉

入口即融



爽口的夏日美味

比冰激凌还好食

番茄沙拉

材料

蔬菜嫩叶100g，橄榄油1小匙。

番茄冰激凌沙拉酱：番茄2个，洋葱20g，菠萝1小块，白糖、橄榄油、柠檬汁各1大匙，盐少许。



制作

- ①蔬菜嫩叶用流水冲洗干净，捞出沥水。
- ②把番茄冰激凌沙拉酱的材料放入粉碎机中粉碎，装入密闭容器放入冰箱进行冷冻。
- ③放入冰箱的②有了冰碴儿后用叉子搅拌，反复进行2~3次即可。
- ④把冰激凌用匙挖出放入盘子中，放入蔬菜嫩叶，撒上橄榄油即可。



烹饪小贴士

番茄打个十字形开口，放入热水中轻轻滚动一下去皮再食用。在冻番茄冰激凌的时候，反复用叉子搅拌几次，最后制作出的冰激凌才会更加柔和爽口。

甜菜菠菜沙拉

材料 甜菜1个，菠菜200g，羊乳酪2大匙（40g）。

甜菜沙拉酱：葡萄籽油、柠檬汁各2大匙，洋葱末大匙，炼乳、糖稀各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制 作

- ①甜菜洗净，用开水煮20分钟左右。
- ②把①的甜菜放入冷水中冲洗一下，去皮，切成0.5cm厚的片，放入冰箱冰镇。甜菜如果先去皮再煮营养成分就会遭到破坏，容器也容易被染上颜色。
- ③菠菜用水冲洗干净，切成2等份。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把甜菜和菠菜放入容器中，倒入沙拉酱，撒入羊乳酪即可。

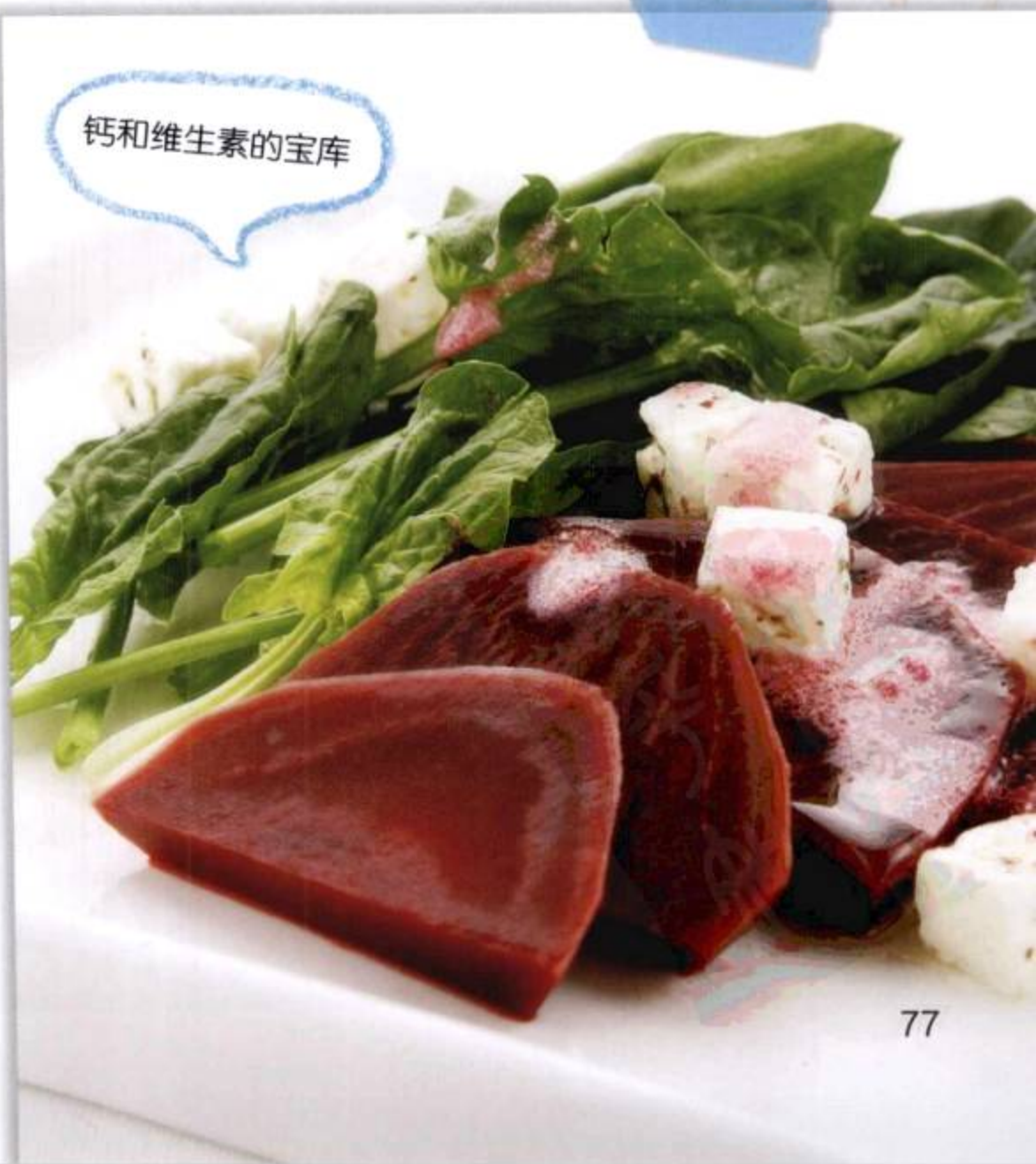
营养 含量

甜菜

甜菜是红色的，对血液健康特别有好处，对于闭经期的女性也特别有帮助。在这里，特别推荐给贫血或是月经不调的年轻女性。因其可以去除体内毒性成分，所以对于皮肤还特别有好处。




钙和维生素的宝库





清淡爽口的味道



牛磺酸成分给人以活力

明太鱼子绿色蔬菜沙拉

材料

明太鱼子150g，黄瓜1/2根，绿色蔬菜50g，小番茄、橄榄各4个，清酒1大匙。

青芥沙拉酱：酱油、醋各2大匙，白糖1大匙，葡萄籽油、萝卜汁、洋葱末各1大匙，青芥1小匙。



制作

- ①开水中放入适量的清酒，将明太鱼子放入其中煮3~4分钟。取出切成适当大小。用于做沙拉的明太鱼子指的是那些冷冻出售的。明太鱼酱过于咸，不能用于制作沙拉，这点需要注意。
- ②黄瓜洗净斜切，绿色蔬菜和小番茄、橄榄都需要切成2等份。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把①的明太鱼子和②的材料放入容器中，倒入沙拉酱即可。

甘蓝火腿沙拉

材料 紫甘蓝1/4个，紫洋葱1/2个，大蒜2瓣，火腿4个，醋、橄榄油各1大匙，白糖1/2大匙，香芹末1小匙，盐少许。



制作

- ①把洗净的紫甘蓝和紫洋葱切成细丝，大蒜切成薄片。
- ②锅中倒入橄榄油，将紫甘蓝和紫洋葱以及蒜片放入其中爆炒，炒一会后放入醋和白糖。用盐调味，放入香芹末，关火。
- ③火腿用开水轻轻焯一下去油，斜切。
- ④把②中炒好的材料放入容器中，旁边摆上火腿即可。

营养
含量

甘蓝

甘蓝是一种防癌食品。对于胃溃疡和十二指肠溃疡的治疗特别有帮助。甘蓝的外层绿叶营养成分丰富，所以不要扔掉，最好是要一起食用。



酸酸甜甜的味道

炒熟后食用的蔬菜沙拉



又甜又脆请放在
洋葱丝上面食用



炸猪排洋葱沙拉

用老少皆喜欢的炸猪排制作沙拉。用冰水浸泡过的洋葱爽口生脆，酥脆的炸猪排与香喷喷的日本大酱沙拉配合简直是无与伦比。

营养 含量



洋葱

洋葱的辣味中含有刺激脑炎髓的成分，能够帮助血液循环，对于感冒初期有特效。另外，它还可以组织胆固醇酸化，起到防止血栓的作用，对于预防心血管疾病有帮助。

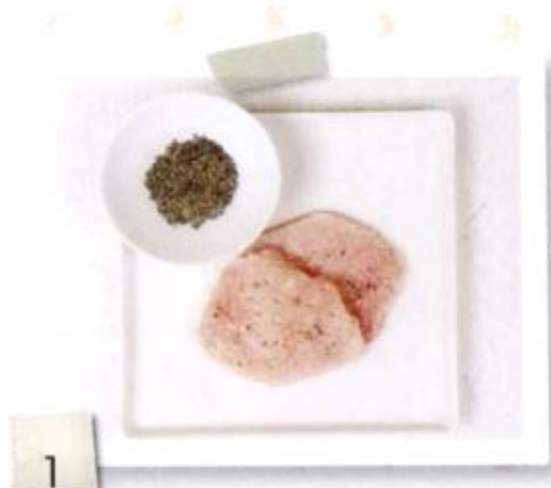
材料 猪肉200g，洋葱、紫洋葱各1/4个，萝卜芽1袋（20g），鸡蛋1个，面包渣1/2杯，面粉2大匙，盐、胡椒粉各少许，食用油适量。

日本大酱沙拉酱：柠檬汁、梨汁各2大匙，日本大酱、橄榄油、料酒、洋葱汁各1大匙，花生黄油、蜂蜜各1小匙，胡椒粉少许。



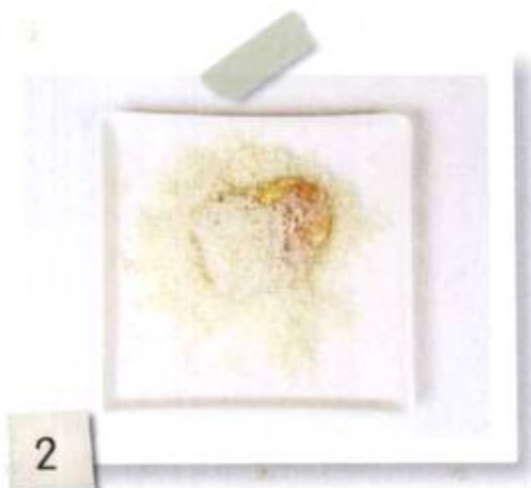
制作

- ①猪肉切成1.5cm厚的条，撒上少许食盐、胡椒粉。
- ②把①按面粉、鸡蛋、水和面包渣的顺序涂好。猪肉要稍微切得厚一些，这样才能保证汁液不会流出，炸好后外焦里嫩。
- ③把②放入预热好的油中炸脆。炸好的猪肉晾凉后切成1.5cm宽的条。
- ④洋葱和紫洋葱切成细丝，放入冰水中浸泡10分钟，取出沥水。萝卜芽洗净待用。
- ⑤将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。如果没有日本大酱也可以用普通大酱来制作，食用量为日本大酱的1/2。
- ⑥把洋葱丝和萝卜芽放入容器中，上面摆放炸猪排，倒入沙拉酱即可。



1

用盐和胡椒粉腌渍猪肉。



2

腌渍好的猪肉蘸上面粉、鸡蛋、水、面包渣。



3

把猪肉炸至酥脆。



4

洋葱丝放入冰水中浸泡10分钟。



对于恢复肝功能
有卓越功效

夏季的应季蔬菜



茄子沙拉

材料

茄子2个，香葱5根，大蒜6瓣，葡萄籽油2大匙。
鲑鱼沙拉酱：鲑鱼汤3大匙，料酒1大匙，酱油、金枪鱼汁1/2大匙，芝麻油、白糖各1小匙。



制作

- ①茄子切成适当厚度的小段，用油煎至金黄色。
- ②香葱切末。大蒜切片，放入冷水中浸泡去掉表面上的淀粉，用葡萄籽油轻轻炸一下。
- ③把茄子放入容器中，把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱撒在茄子上面，最后放入切好的香葱和炸好的蒜片即可。

营养含量



茄子

茄子含有蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素C等营养成分。茄子的胆碱成分能提高脑功能，增强记忆力，促进胃液分泌，提高肝功能。另外茄子所含有的花青素还具有抗癌作用。

炸秋刀鱼沙拉

材料 秋刀鱼1条，芥菜叶3片，蔬菜嫩芽20g，小萝卜2个，淀粉2大匙，盐、胡椒粉各少许，食用油适量。
意式沙拉酱：橄榄油2大匙，醋、柠檬汁、辣椒油、洋葱末、酸黄瓜末、白糖、辣沙司各1/2大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①秋刀鱼洗净，取肉，用盐和胡椒粉调味，均匀地蘸上淀粉。如果没有新鲜的秋刀鱼也可用罐头替代。
- ②把①放入热油中炸至酥脆。
- ③芥菜叶用手撕碎，小萝卜去皮后切成圆片。蔬菜嫩芽用流水冲洗干净。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把秋刀鱼和蔬菜放入容器中，倒入沙拉酱即可。

营养含量

秋刀鱼

秋刀鱼中含有对治疗贫血有效果的维生素B₁₂和维生素A，对于预防癌症也有效果。另外它也可使皮肤和黏膜更加结实，还能预防眼疲劳。不饱和脂肪酸对于预防动脉硬化、心肌梗死、高血压也有效果。



能够预防动脉硬化、高血压的健康沙拉



钙的宝库
海蛭的另类变身

酥酥脆脆满口飘香



海蛭沙拉

材料

海蛭1/2杯，大蒜6瓣，生菜1/4个，菊苣30g，食用油适量。

花生芝麻沙拉酱：花生黄油、芝麻粉、柠檬汁各1大匙，酱油1小匙，海带汤3大匙，白糖1/2小匙。



制作

- ①海蛭用筛子筛一下去沫。
- ②蒜切成薄片，用水冲洗，沥水。大蒜切得越薄越好，这样才能保证与海蛭一起油炸时速度相同。
- ③把海蛭和大蒜放入油中一起炸脆。
- ④生菜和菊苣撕成适当大小。
- ⑤将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑥把准备好的材料放入容器中，倒入沙拉酱即可。

营养成分



海蛭

海蛭的蛋白质和钙等无机物的含量丰富，可以帮助骨骼和牙齿的形成，对于孕妇和发育期儿童特别有好处。同时因为它还可以预防骨质疏松和贫血，所以也是对于女性有好处的食品。



异国风味调料



1 鱼露

鱼露是一种鱼类经食盐发酵而成的沙司，与韩国的鱼酱味道相似。在亚洲国家使用比较普遍，几乎与酱油相同，特别是泰国和越南，做菜时鱼露是一种不可缺少的调料。

2 辣椒酱

这种辣椒酱是用墨西哥辣椒制作而成的调料。经常被用于制作意大利通心粉、川汤、焖菜等菜肴。

3 芥末籽芥末酱

此种芥末酱中含有芥末籽，咀嚼时具有独特的香味，经常被用于制作三明治、牛排等各种菜肴。

4 马槟榔

这种调料是用马槟榔的花骨朵经过醋腌制而制成的，如果干了味道就会发生变化，所以食用时经常浸泡在醋或油里。它是制作熏大马哈鱼时必不可少的材料，也常用于制作牛排等各种牛肉菜肴。与肉类一起食用，可以减轻油腻的感觉。

5 黑橄榄、绿橄榄

进口的橄榄都是收获之后直接浸泡于盐水中，去除苦味并密封起来的。橄榄根据腌制方法的不同，分为黑橄榄和绿橄榄。根据腌制时间的不同，橄榄会逐渐由绿色变为紫色，再变为黑色。没

熟透的橄榄味道爽口，黑橄榄有种苦丝丝的感觉。

6 鳀鱼

这种鱼主要产自地中海地区，属海蛭类。清淡味美，磨碎后用于制作意大利面沙司或制作沙拉。

7 葡萄酒醋

葡萄酒醋是一种用葡萄制作的比较特殊的意大利式醋。葡萄捣碎，经过自然发酵制作而成。根据发酵时间的不同味道和香气都会有变化，属高级醋。常用于制作沙拉酱，也可与橄榄油混合在一起蘸面包食用。

预防成人病的
健康食品

享受美美的味道

蘑菇大葱沙拉

材料

洋松栂6个，金针蘑1/2袋，大葱2根，硬面包圈4块。
大蒜黄油沙拉酱：黄油2大匙，蒜末1小匙，香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①洋松栂切成2等份，金针蘑去根后分离开来。
- ②大葱洗净后切成3cm长的段。
- ③把由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱倒在蘑菇和大葱上，放入温度为200℃的烤箱中烤15分钟。
- ④把③的蘑菇和大葱装盘，与面包片一起食用。

营养含量

大葱

大葱的维生素和钙、铁含量丰富，有助于改善胃功能，对于预防和治疗感冒也有很好的效果。另外它还能起到杀菌、去除肉类腥味的的作用。葱的独特刺激性味道对于预防动脉硬化有效果，还可以改善失眠症状。

苏子叶卷沙拉

材料

苏子叶8片，紫洋葱20g，黄瓜1/4根，甘蓝1/8个，干虾（中等大小）8~10只（20g），鸡蛋1个，花生末1大匙，食盐少许。

青芥黄油沙司：黄油2大匙，青芥、洋葱末各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①苏子叶洗净沥水，紫洋葱和黄瓜、甘蓝切成细丝。
- ②鸡蛋中放入少许盐，摊成鸡蛋饼。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙司。
- ④为苏子叶涂上制作好的沙司，将准备好的材料放入其中，撒入花生，卷成卷即可。



烹饪小贴士

也可用生菜或是其他蔬菜来替代苏子叶。紫洋葱与普通洋葱相比，辣味较柔和，甜味更浓，所以适合用于制作沙拉。使用普通洋葱的时候，切成丝放入冰水中浸泡一会辣味会减少。



也可与花生沙司一起食用

满口的蔬菜香气





特别适合减肥时食用

魔芋是0卡路里食品



魔芋海藻沙拉

材料

新鲜魔芋150g，各种类海藻100g，金针蘑1/2袋，黄瓜1/3根。

大蒜沙拉酱：醋3大匙，白糖2大匙，蒜末、水各1大匙，酱油1小匙，香油1/2小匙，盐少许。



制作

- ①新鲜魔芋用开水焯一下取出，用冷水冲洗一遍。
- ②把各种海藻放入冷水中浸泡30分钟左右去除咸味，用开水焯一下取出，用冷水冲洗一遍。
- ③金针蘑去根后切成3等份，黄瓜切成薄片。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把准备好的材料放入容器中，倒入沙拉酱搅拌即可。

营养

含量



魔芋

魔芋的97%都是由水组成，热量低，能够长时间存留在胃中，让人有饱腹的感觉，因此它是一种很理想的减肥食品。另外，它对便秘也有效果，具有清肠杀菌之功效。

菠萝大虾沙拉

材料

菠萝片4片，虾（中等大小）8只，橙子、竹笋各1/2个。
法国第戎市芥糊沙拉酱：橄榄油2大匙，法国第戎市芥菜糊、葡萄酒醋各1大匙，蜂蜜1/2小匙，洋葱末1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 虾用热水焯，去头去皮。给虾用水焯的时候一定不要去皮，这样才能保证里面的汁液不会出来。
- ② 橙子去皮取出果肉，与菠萝一起切成2cmX2cm大小的块。竹笋也切成菠萝大小。
- ③ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④ 把准备好的材料放入容器中，倒入沙拉酱后搅拌装盘即可。

营养
含量



菠萝

菠萝具有强大的分解蛋白质的功效，所以能够使肉更加柔嫩，有助于消化，因此特别适合消化系统有问题的人食用。新鲜的菠萝要比罐头营养价值更高。另外，菠萝对于便秘、缓解疲劳、增进食欲都有效果。



香香的虾肉
酸酸甜甜的水果





对胃有好处的卷心菜



甘蓝卷蟹肉沙拉

材料

蟹肉（或蟹棒）100g，甘蓝1/6个，苏子叶6片，黄瓜1/2根，鳄梨1/2个，盐少许。

青芥蛋黄酱沙司：蛋黄酱2大匙，酸奶1大匙，青芥、洋葱末各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①蟹肉按纹理撕成细丝，黄瓜和鳄梨切成粗丝。
- ②甘蓝用开水焯1分钟左右取出，用冷水冲洗一遍，焯时需加入少许盐。甘蓝最好食用外面的叶片，因为外面的叶片比较柔软，相比之下里面的叶片显得较硬较脆。
- ③把处理好的苏子叶置于甘蓝叶子上，上面放上蟹肉、黄瓜、鳄梨卷好后切成2等份。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把完成的卷放入容器中，撒上沙司即可。



烹饪小贴士

也可利用甘蓝与紫甘蓝、苹果、甜菜为材料制作一些简单的甘蓝沙拉。把所有的材料切成细丝，用水浸泡一会取出，用青芥蛋黄酱沙司搅拌即可食用。很短的时间即可完成，方便食用。

黄蚬韭菜沙拉

材料 黄蚬子1袋半(300g)，韭菜50g，小番茄8个，大蒜2瓣，白葡萄酒1/2杯，橄榄油1大匙，香芹末1小匙，胡椒粉少许。

黄蚬汤沙拉酱 黄蚬汤5大匙，橄榄油、洋葱末各1大匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①韭菜洗净择好，切成2~3cm长的段。大蒜切成薄片。
- ②锅中倒入橄榄油，将黄蚬和大蒜放入锅中一起炒，再加入白葡萄酒，洋葱末和胡椒粉。炒黄蚬时要大火快炒，这样味道才好，汁液才不至于外流。
- ③黄蚬炒熟张开嘴后，取出装盘，剩下的汁液作为沙拉酱材料使用即可。
- ④把小番茄和韭菜放入③的黄蚬中，倒入沙拉酱即可。

营养含量

黄蚬


黄蚬内含有具有高吸收率的良性蛋白质、维生素以及各种无机物。另外，黄蚬具有补药作用的牛磺酸成分还可以帮助缓解疲劳，补元气。黄蚬脂肪少，具有造血功能的成分含量丰富，对于预防贫血有好处，也是发育期儿童的一种营养供给源。它的热量低，对于预防肥胖也是有好处的。维生素E含量高，不但有利于生殖机能，而且对皮肤还有好处。2~4月份是黄蚬味道最好的季节。



黄蚬汤沙拉酱味道爽口

可以预防贫血的
营养沙拉





高级的味道
东方沙拉

金枪鱼沙拉

用营养最高的金枪鱼肉作为材料制作而成的高级日式沙拉。

以酱油、青芥为沙拉酱，与清香的蔬菜一起食用，绝对可以使人找回已经失去的味觉。

材料 冷冻金枪鱼200g，鳄梨1/4个，芥菜叶4片，萝卜芽20g，香草盐1/2小匙，碎胡椒粒1/2小匙，橄榄油少许。

酱油青芥沙拉酱：酱油、柠檬汁各2大匙，橄榄油、香油、洋葱末各1大匙，白糖2小匙，青芥1小匙，姜汁1/2小匙。



制作

- ①把香草盐和碎胡椒粒撒在冷冻的金枪鱼上调味。
- ②锅中放入橄榄油预热，用大火将①的两面各煎30秒左右。将表面煎好的金枪鱼切成1cm宽的片。
- ③鳄梨只取果肉，斜切待用。在鳄梨中间部分下刀，将梨切成1/2等份，用刀尖取出里面的核，然后取果肉。
- ④芥菜叶洗净用手撕成小块，萝卜芽用流水冲洗干净。
- ⑤将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。把准备好的材料装入盘子中并倒入沙拉酱即可。

1



用香草盐、胡椒粒给金枪鱼肉调味。

2



用大火将金枪鱼肉的表面煎熟。

3



鳄梨只取果肉，斜切。

4



芥菜叶用手撕碎。



烹饪小贴士

金枪鱼肉表面煎熟，里面应该保持凉爽。冷冻的金枪鱼要在制作之前10分钟左右取出，这样才能保证食用的时候感到又凉爽又柔软。



夏日开胃食品



甜瓜黄瓜沙拉

材料

甜瓜1个，黄瓜1/2根。

香葱蛋黄酱沙拉酱：蛋黄酱3大匙，香葱2大匙，柠檬汁2小匙，盐少许。



制作

- ①甜瓜去皮后切成1/2等份，去籽，切成0.5cm厚的长条。
- ②黄瓜切成1/2等份，用汤匙去除中间的黄瓜籽，切成0.5cm厚的片。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把甜瓜和黄瓜片放入容器中，倒入沙拉酱即可。

营养含量



甜瓜

甜瓜的钙和水分含量高，对于流汗较多的夏季来说，可以缓解口渴症状，也可帮助缓解疲劳。另外，它还可以使呼吸系统功能增强，纤维质含量丰富，对于预防便秘还有好处。

葡萄沙拉

材料

无籽葡萄、无籽青葡萄各20粒，核桃仁2大匙。

奶油沙拉酱：奶油、酸奶各3大匙，蛋黄酱、柠檬汁各1大匙，蜂蜜1小匙，薄荷末1/2小匙，盐少许。



制作

- ①葡萄洗净，核桃仁砸碎。如果没有无籽葡萄，可将葡萄切成两半去籽后再食用。因为葡萄籽的苦涩味道不适合制作沙拉。
- ②将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③把葡萄装入容器中，倒入沙拉酱，撒上核桃仁即可。

营养含量

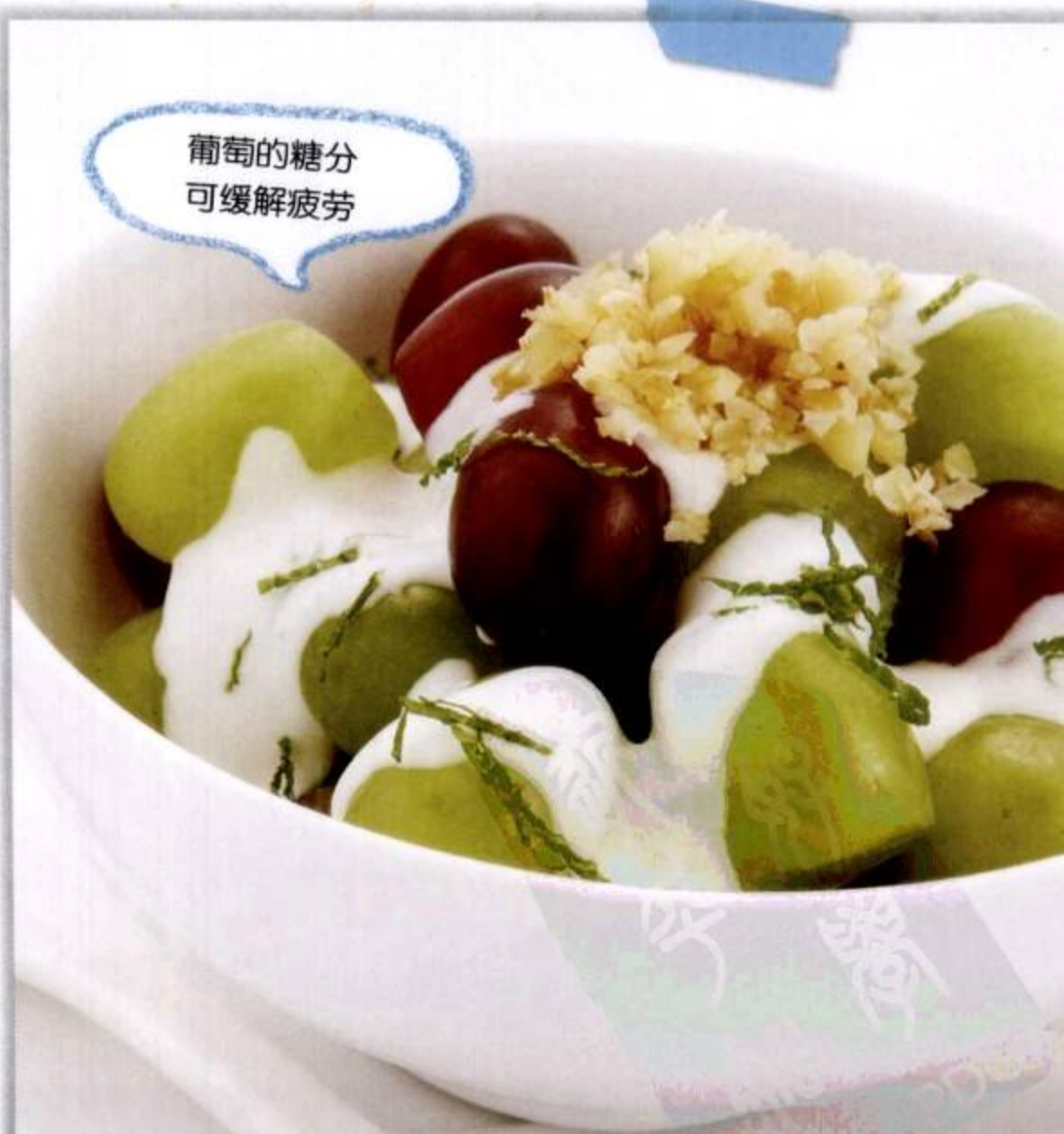
葡萄

葡萄的糖分能够使疲倦的身体得到缓解，对于缓解口渴、美容皮肤也有效果。另外，葡萄的无机物成分含量丰富，对于酸性体质的人来说，不仅可以使身体保持碱性状态，而且还有利尿作用，帮助消除浮肿。



与香甜柔和的
鲜奶油一起食用

葡萄的糖分
可缓解疲劳





柔软的奶油干酪
沙拉酱

松仁使香味更上一层楼



生菜梨丝沙拉

材料

生菜1/6个，梨1/2个，松仁1大匙。

奶油干酪沙拉酱：奶油干酪2大匙，蛋黄酱、橄榄油、柠檬汁各1大匙，洋葱20g，蒜末、香芹末各1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①生菜洗净用手撕成大块。
- ②梨去皮切成0.5cm厚的丝。
- ③把松仁放入没有油的锅中炒至金黄色。
- ④将适量的材料混合在一起放入粉碎机中粉碎。
- ⑤把生菜和梨丝放入容器中，倒入沙拉酱，撒上松仁即可。

营养
含量



梨

梨的水分含量多，对于消除口渴和解酒具有很好的效果。梨的颗粒状物质虽然无法消化，但是对于缓解便秘大有好处，还能起到清净口腔的作用。因其具有这样的功能，所以中医常用其作为治疗哮喘的材料。

小白菜沙拉

材料 小白菜叶6片，蒜薹3根，绿色蔬菜20g，小番茄3个，橙子1/4个，橄榄6个，软质乳酪30g，黄油1大匙，盐少许。

鳀鱼沙拉酱：橄榄油2大匙，鳀鱼（切碎的）、柠檬汁、洋葱末各1小匙，蒜末、奶酪粉各1/2小匙，香芹末1/4小匙，胡椒粉少许。



制作

- ①小白菜准备较小的，洗净沥水。绿色蔬菜也洗净待用。
- ②小番茄切成4等份，橄榄切成3等份。去皮的橙子和软质乳酪也切成小番茄大小。
- ③蒜薹切成5cm长的段，置于涂了黄油的锅上煎一会，撒盐调味。
- ④盘子中铺上小白菜叶，放上其他准备好的材料，倒入鳀鱼沙拉酱即可。鳀鱼是海鲭类鱼类，用橄榄油和盐腌渍而成的。在大型超市内可以买到盒装产品。

营养含量

小白菜

小白菜主要用于做饭包或是制作沙拉。小白菜的维生素含量丰富，叶片部分的含量要高于茎秆部分。小白菜纤维质含量高，有益于肠道的消化吸收， β -胡萝卜素可以提高身体免疫力。

另类的结合形料理



营养和味道的均衡
是一流的

烤鸡胸脯肉芒果沙拉

香甜的芒果和清淡口味的鸡胸脯肉置于蔬菜之上，撒上芒果沙拉，这完全是西餐厅的菜落户到了平常百姓家。在这里向您介绍一种味道和营养都十分均衡的沙拉。

营养
含量



芒果

芒果纤维质含量丰富，是能够帮助消化的一种热带水果。其维生素A含量丰富，胡萝卜素的含量与绿叶蔬菜的含量相同，所以在抗酸化、抗癌方面效果显著。在制作沙拉时经常选用熟透了的芒果，但在芒果原产地的朋友们，对于不太熟的芒果，则可采用炒和腌渍的方法食用。

材料 鸡胸脯肉1块，芒果1个，生菜1/4个，菊苣20g，生菜3片，紫洋葱1/4个，黄油1大匙，碎胡椒粒少许。

芒果沙拉酱：碎芒果3大匙，酸奶、蛋黄酱各2大匙，洋葱末1大匙，香芹末1小匙。



制 作

- ①鸡胸脯肉两面均匀地涂上胡椒粉，锅中加入黄油，煎至金黄色。将煎好的鸡肉斜切。
- ②芒果以核为中心竖着切成3等份，去皮去核后斜切。除了芒果，适合与鸡肉一起食用的水果还有橙子、菠萝、桃等水果。
- ③生菜和菊苣、生菜用手撕成大片。紫洋葱切成细丝。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把①、②、③的材料放入容器中，倒入沙拉酱即可。



1

调好味的鸡肉用锅煎。



2

芒果斜切。



3

生菜、菊苣、生菜撕成大片。



4

将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。



维生素C和钙
比牛奶还丰富

垂盆草沙拉——钙王

垂盆草韭菜沙拉

材料

垂盆草150g，韭菜100g，洋葱1/4个，培根4片。
酱油青芥沙拉酱：酱油1大匙，醋、白糖、料酒、水各1大匙，柠檬汁1小匙，青芥1/2小匙。



制作

- ①垂盆草洗净，捞出沥水。
- ②韭菜切成3cm长的段，洋葱切成细丝。
- ③培根烤脆后切成3cm的段。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把准备好的材料放入容器中，倒入沙拉酱即可。

营养
含量

垂盆草

垂盆草的维生素C含量丰富，钙的含量更是达到了牛奶的2倍。比西瓜的水分含量还要高，所以对于干燥的皮肤就有保湿的作用。它能够降低胆固醇，所以不但对男性有好处，对于女性更年期的症状有一定的缓解作用。

萝卜沙拉

材料 小萝卜8个，小番茄10g，萝卜芽1袋（20g）。
明太鱼子沙拉酱：明太鱼子酱40g，蛋黄酱2大匙，芥末（或青芥1/2大匙）1大匙，胡椒粉少许。



制作

- ①小萝卜去茎秆，洗净后大的小萝卜切成4等份，小的切成2等份。
- ②小番茄切十字形小口，用开水稍微烫一下去皮。萝卜芽放在筛子上用流水冲洗干净并沥水。
- ③明太鱼子酱去皮，与适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把③的沙拉酱倒入小萝卜和小番茄上搅拌装碗即可。



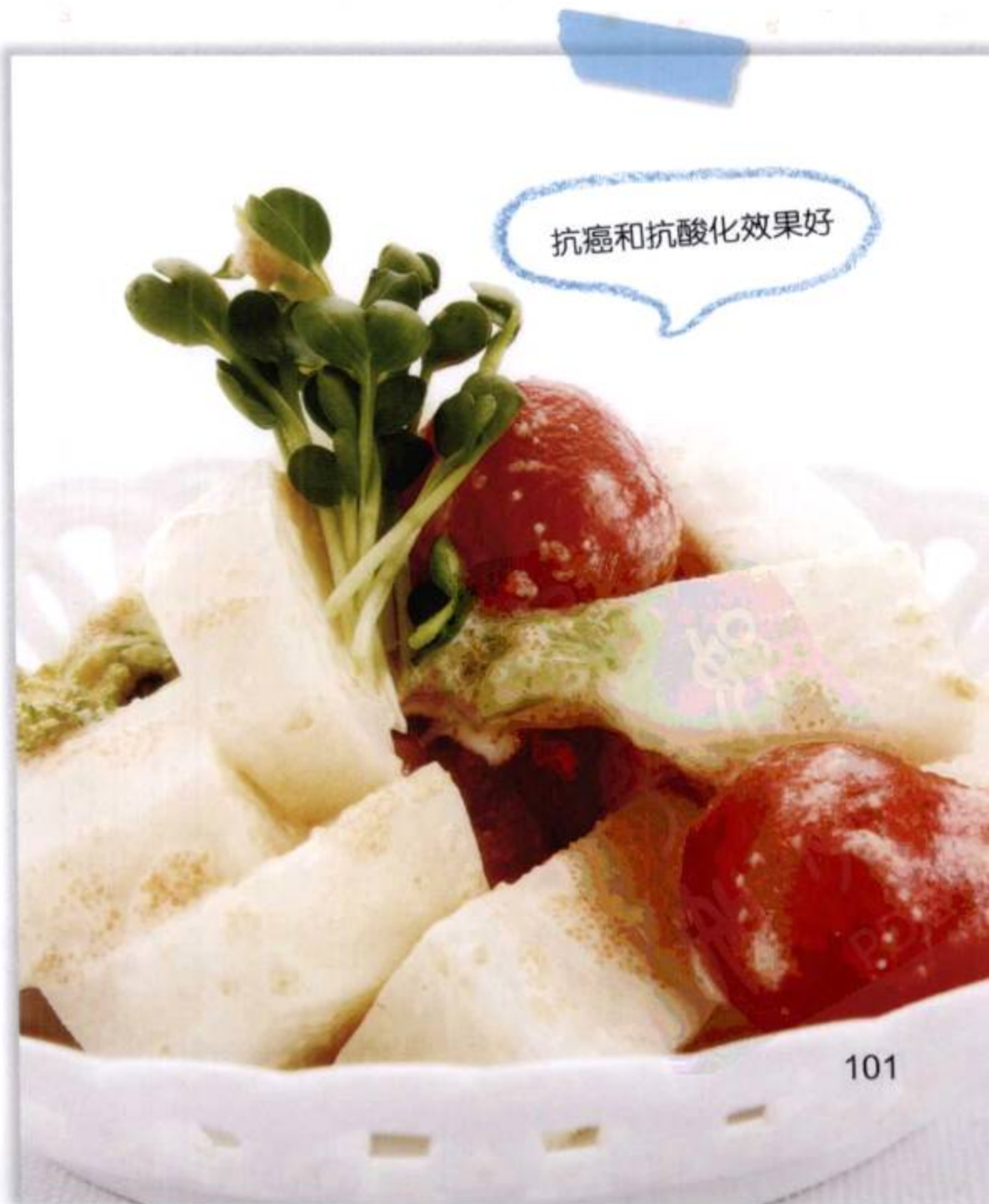
营养
含量

萝卜

萝卜的辣味不仅具有抗癌、抗酸化的作用，而且还具有抗菌、消炎的作用。萝卜的水分含量高，具有缓解口渴作用。纤维质、维生素、无机物等成分含量丰富，可以净化身体，具有解毒作用。萝卜皮的维生素含量丰富，所以连皮一起食用对皮肤美容有好处。



萝卜是一种增强细胞活力的食品



清新的橄榄油
沙拉酱

劲道的口感更是好食

芒果贝柱沙拉

材料

芒果1个，贝柱3个，紫洋葱1/4个，香芹1根，黄油1大匙，香草盐少许。

葡萄酒醋沙拉酱：橄榄油2大匙，葡萄酒醋1大匙，洋葱末1/2大匙，盐少许。



制作

- ① 芒果竖着切成3等份，去皮后斜切。紫洋葱切成圈，香芹切大块。
- ② 贝柱去皮后切成2等份。
- ③ 锅中放入黄油，将贝肉和紫洋葱放入其中炒，用香草盐调味。
- ④ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤ 将准备好的材料放入容器，倒入沙拉酱搅拌装盘即可。

营养

含量



贝柱

贝柱中亚铅含量高，是最好的补元气食品。贝柱中所含的矿物质和牛磺酸等成分，对于缓解疲劳和壮阳都是一种再合适不过的食品了。

饺子皮沙拉

材料

饺子皮8片，熏制大马哈鱼片50g，黄瓜1/2根，洋葱末1大匙，飞鱼子2小匙，菊苣20g，黄油1/2大匙。

奶油干酪沙沙司：奶油干酪、蛋黄酱各1大匙，芥末、柠檬汁各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①饺子皮上涂上一薄层黄油，放入模具中，用预热到180℃的烤箱烤10分钟左右。饺子皮可用烤箱烤，也可简单地用煎锅来煎。
- ②熏制大马哈鱼片卷成适当大小。
- ③黄瓜斜切，菊苣用手撕成小块。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙司。
- ⑤把少许的沙司装入烤好的饺子皮中，再将准备好的材料放在沙司上面即可。



含有丰富的对身体有好处的 Ω -3脂肪酸

脆脆的香味



使骨骼强壮的食品
钙质丰富

咀嚼香甜的无花果

营养
含量

无花果沙拉

材料

半干燥无花果200g，罗马生菜（或生菜）2片，意大利干乳酪50g。

醋沙司：醋、橄榄油各2大匙，洋葱末1大匙，罗勒香末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①半干燥无花果按大小切成2~4等份。罗马生菜洗净后切成2cm大小的块。
- ②意大利干乳酪切成1cm大小的方块。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙司。
- ④把准备好的材料放入容器中，倒入沙司即可。

无花果

无花果中的钙含量类似于牛奶，是一种营养水果。特别是干燥后的无花果营养成分更高。另外，因其还含有矿物质和维生素，所以可以预防贫血，使骨骼和牙齿更健壮。无花果一般成熟于夏末秋初，但时间很短，所以难于购买到。制作时我们可以选用半干燥状态的无花果。

水芹蜗牛沙拉

材料 水芹150g, 蜗牛(罐头)150g, 苏子叶5片, 垂盆草50g。

醋酱沙司: 辣椒酱、蜗牛汤、醋各2大匙, 麦芽糖1大匙, 白糖、蒜末、芝麻粉各1小匙, 香油1/2小匙。



制作

- ①水芹洗净, 切成5cm长的段。垂盆草洗净, 沥水。水芹不用水焯, 所以最好选择茎秆部分也比较嫩的, 较粗的水芹要切成1/2大小。
- ②苏子叶切成大块, 黄瓜切成1/2后斜切。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙司。
- ④把准备好的材料放入盆中, 加入沙司, 轻轻搅拌装盘即可。

营养
含量



水芹菜

水芹菜能增加免疫细胞, 是一种新兴的抗癌植物。维生素A和维生素C的含量丰富, 有助于皮肤美容。钙和钾的含量丰富, 有助于骨骼的健康, 另外膳食纤维丰富, 可预防便秘, 还具有排毒效果。



适合与清香型蔬菜
一起食用的蜗牛沙拉

下饭菜, 下酒菜
一个都不能少



对大脑发育有好处的
松仁沙司

乌贼的肉厚且劲道



乌贼松仁沙司沙拉

材料

乌贼2条，梨1/4个、黄瓜1/4根，栗子4个，蔬菜嫩芽30g。

松仁沙司：松仁、牛奶各3大匙，柠檬汁1大匙，蜂蜜1/2大匙，盐少许。



制作

- ① 去掉乌贼上带有的骨头，去厚皮，用开水焯一下。焯好的乌贼切成1/2等份，再分别切成1cm宽度的条。
- ② 梨去皮去籽，切成0.5cm厚的条。
- ③ 黄瓜切成0.5cm厚度的条，栗子也切成与黄瓜同等大小。蔬菜嫩芽用流水洗净待用。
- ④ 把适量的材料混合在一起放入粉碎机中粉碎，制作成沙司。
- ⑤ 把准备好的材料放入盆中，倒入沙司搅拌均匀装盘即可。

营养含量



松仁

松仁内含有大量的不饱和脂肪酸，常食可以强身健体，特别对老年体弱、腰痛、便秘、眩晕、小儿生长发育迟缓均有帮助。具有补肾益气、养血润肠、滋补健身的作用。能够缓解燥咳、吐血等症状。

绿豆冻沙拉

材料

绿豆冻300g，生菜1/6个，牛肉（丝）50g，鸡蛋1个，蚝油1/2小匙，香油、盐、胡椒粉各少许。

香油沙拉酱：香油1大匙，柠檬汁、白糖、酱油各1小匙，黑芝麻1/4小匙，盐少许。



制作

- ①绿豆冻切成细丝，放入锅中用香油炒一下，用盐调味后继续炒。生菜洗净后用手撕好。
- ②牛肉用香油炒，倒入蚝油和胡椒粉调味。
- ③鸡蛋打好后，放入食盐，边用筷子搅拌边炒。
- ④把绿豆冻和生菜、牛肉、鸡蛋一起放入盆中，将适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱，倒入盆中搅拌均匀即可装碗。

营养含量

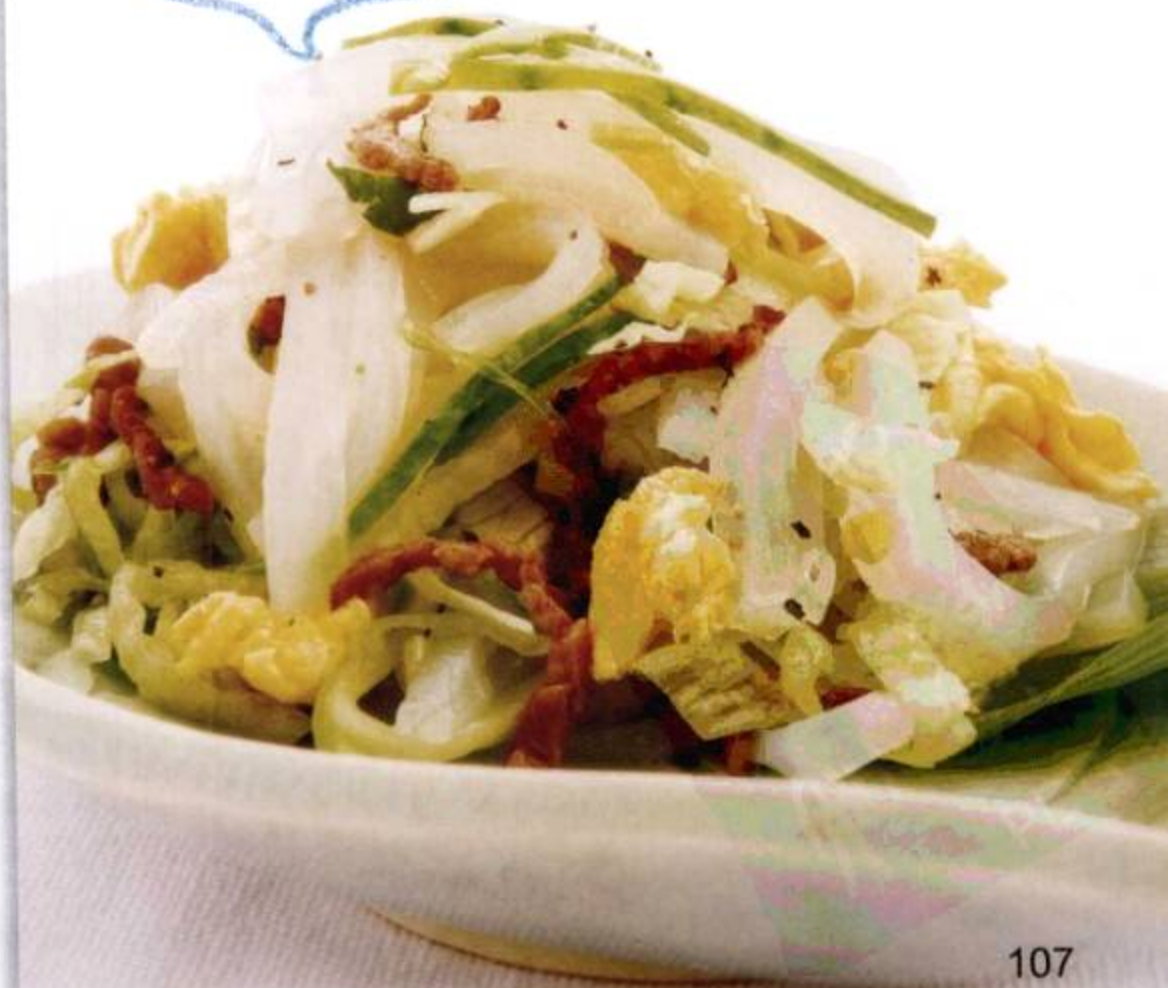
绿豆冻

绿豆冻是使用绿豆粉制作而成的，具有解热、解毒的作用，是非常适合夏日食用的一种食品。对皮肤也有好处，因其热量几乎是零，所以也是一种非常有人气的减肥食品。

请与各种蔬菜制作成沙拉来享用，这样味道会更美。



加入香喷喷的
香油沙拉酱





菜花

菜花的营养较一般蔬菜丰富。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、钙、磷、铁等，具有抗癌作用，可使乳房癌的发生率降低40%。菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。在暑热之际，口干渴、小便呈金黄色，大便硬结或不畅通时，食用菜花熬的汤，频频饮服，有清热解渴，利尿通便之功效。

豆腐菜花沙拉

材料

豆腐（嫩的）1/2块，菜花150g，苏子叶3片，萝卜芽10g。

酱油沙司：酱油2大匙，香油、洋葱末各1大匙，芝麻粉、白糖各2小匙，辣椒面1小匙，蒜末1/2小匙。



制作

- ①豆腐切成2cmX2cm大小的块。
- ②菜花切成与豆腐同等大小，用水稍微焯一下。
- ③苏子叶择好，卷成卷后切丝。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙司酱。
- ⑤把豆腐和菜花放入容器中，倒入沙司，再放上苏子叶和萝卜芽即可。



7种常用来制作沙拉的蔬菜



① 香菜

有助于消化，净肠效果好，常作为药用。是东南亚比较常用的一种蔬菜，香味浓、独特，不必用量太大，只用一点便可体现它的味道。

② 芝麻菜

芝麻菜属于白菜科香草。维生素C和铁含量丰富，对女性有好处。男性喜欢其理由为，它是一种壮阳食品。在意大利，主要和罗勒香一起用于制作比萨的材料或面食沙司。

③ 茴香

整体都会发出香味，叶片与茎秆都可用于制作菜肴。它具有镇定效果，

所以经常被药用或作为香料使用。把茴香粉放入蛋黄酱或黄油中使用。

④ 香芹

香芹维生素含量丰富，还含有钙和镁等矿物质。是一种具有助消化和利尿作用的健康蔬菜。可以生食，也可晾干后磨成粉末作为辛辣调料使用。

⑤ 苡苳

它是一种辣辣的新芽蔬菜，最近很有人气。它有降低胆固醇的功效，其食用纤维含量高，所以对于缓解便秘很有好处。常常用于制作三明治和沙拉、拌饭等食品，在家也可进行栽培。

⑥ 豆瓣菜

豆瓣菜是一种多年生水生植物。味道独特，经常用于制作牛排等肉类菜肴。其维生素的含量为生菜的20倍，具有抗癌作用，是一种健康蔬菜。

⑦ 罗马生菜

它可以解释为罗马人的生菜。颜色有绿色和红色的。维生素和胡萝卜素含量丰富，有助于防止皮肤干燥，对牙龈也有好处。食用的时候口感很生脆，经常被用于包在饼中食用。

清香的蔬菜味道
调动你的胃口

被清淡的味道所折服

营养
含量

东风菜

东风菜中的钾和维生素C、氨基酸的含量高，属于一种碱性食品。香气独特，能够预防春困症，还具有缓解头痛和眩晕症的功效。化痰止咳也是它的一个功效，对预防糖尿病也有一定好处。

橡子冻

橡子冻稍带苦味，这是因为它含有丹宁成分，如果不习惯这种味道，可以将其浸泡于水中，这样苦涩的味道就可去除了。橡子冻含有的抗坏血酸起到吸附人体内部的重金属和各种有害物质并将其排出体外的作用。

东风菜橡子冻沙拉

材料

东风菜150g，橡子冻200g，小番茄6个。
香油沙司：香油1大匙，芝麻粉、蒜末、葱末各1小匙，炒盐1/4小匙。



制作

- ①东风菜去茎，将叶片洗净待用。
- ②橡子冻切成2cmX2cm的方块，小番茄切成2等份。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙司。
- ④把东风菜菜叶、橡子冻、小番茄放入盆中，倒入沙司轻轻搅拌后装盘。

大麦胡萝卜沙拉

材料

大麦1/2杯，胡萝卜1个，盐少许。

橙子沙拉酱：橙汁3大匙，橄榄油、苹果醋各1大匙，白糖1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

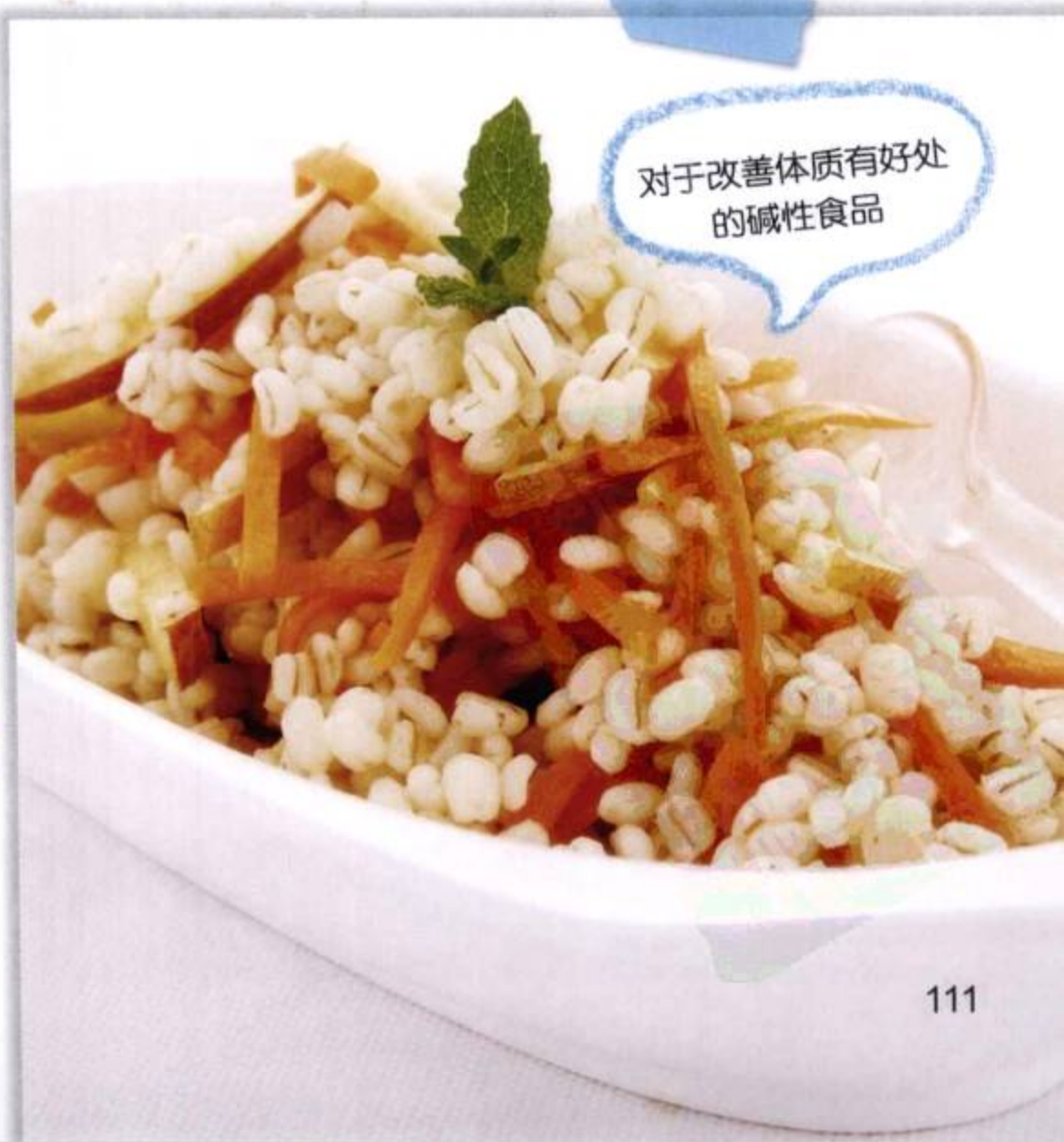
- ①大麦放入开水中煮软，取出放在笊篱上用冷水冲洗，煮大麦时要放少许盐。大麦要使用较为柔软的种类，这样制作才会更加简单。
- ②胡萝卜切成细丝，置于盐水中浸泡一会，挤去水分。胡萝卜组织坚硬，所以如果切得过厚就不容易入味。如果切不好可以使用擦菜板进行制作。
- ③苹果带皮切成薄片。
- ④把煮好的大麦、苹果、胡萝卜丝放入容器中，将由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱倒在其上即可。

营养含量

大麦

大麦可以在贫瘠的土壤和没有肥料的条件下也会健康的成长，它是一种绿色食品。大麦的纤维质含量接近黑米的3倍，可帮助重金属排泄，预防便秘。大麦有助于消化是众所周知的事实，碱性食品则决定它能改善体质。

最适合早上食用的沙拉



膳食纤维含量丰富
有助于减肥



营养
含量

玉米

玉米中含有的丹宁和酚能起到抗酸化的作用，玉米皮中的各种色素起抗癌作用。对胃和肝具有保护作用。

糙米

糙米中含有的B族维生素、维生素E含量丰富，具有净血和预防老化的作用。膳食纤维含量丰富，使人具有饱腹感，是一种良好的减肥食品。

黑米

黑米中含有的蛋白质、脂肪、维生素E、铁等含量丰富。特别是其含有的黑色素对于抗癌、抗酸化都有功效。

谷类沙拉

用各种各样的谷类和黄豆、豆腐、韭菜等对身体有好处的材料制作成的韩式绿色沙拉。用酱油沙司来调味，不油腻，越食越甜。

材料

玉米、糙米、黑米各1/3杯，芸豆（罐头）1/2杯，豆腐1/4块，韭菜30g。

酱油沙拉酱：酱油、草米油各2大匙，白糖1大匙，香油、花生黄油1/2大匙。



制作

- ①把玉米和糙米一起放入温水中浸泡，黑米单独用温水浸泡，需要浸泡1小时左右。
- ②把泡好的玉米和糙米、黑米分别放入2个锅中煮20分钟，取出后放在笊篱上用冷水轻轻冲洗。
- ③豆腐切成1cmX1cm的方块，韭菜切成3cm长的段。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把准备好的材料放入盘子中，倒入沙拉酱即可。

营养满分一餐就解决了



玉米和糙米放在一起，黑米单独进行浸泡。



把泡好的米放入锅中煮20分钟左右。



切豆腐和韭菜。



制作沙拉酱。



烹饪小贴士

如果黑米与其他米一起煮，就容易把其他米也染黑，分开制作看起来更漂亮。另外，如果在前一天把米泡好，那么制作沙拉时间就会缩短了。

降低胆固醇的
好豆子

每一粒都是那么香

贝柱豆子沙拉

材料

贝柱4个，豌豆、扁豆各50g，四季豆30g，小番茄4个，盐少许。

香芹沙拉酱：橄榄油2大匙，香芹末、柠檬汁、苹果汁各1大匙，洋葱末1小匙，白糖1/2小匙，盐少许。



制作

- ① 贝柱去皮，用淡盐水焯一下，取出切成薄片。
- ② 豌豆和扁豆放入盐水中煮软。四季豆用开水焯一下后切成2cm长的段。
- ③ 小番茄洗净切成4等份。
- ④ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤ 把贝柱和准备好的材料放入盆中，倒入沙拉酱搅拌即可装碗。



烹饪小贴士

贝柱壳表面有一层薄膜，如果不去掉就会变黏，所以一定要去掉。另外，在用水焯的时候，放入小块萝卜，会使其肉质更加柔软。在煮其他海鲜，比如鱿鱼或是墨斗鱼时也要放块萝卜再煮。

鸡蛋饼沙拉

材料 鸡蛋饼4片，草莓6个，香蕉1根，生菜1/6个，菊苣20g，葡萄干1大匙。

鸡蛋饼材料：牛奶70ml，鸡蛋1个，面粉60g，溶化的黄油1大匙，盐少许。

酸奶奶酪沙拉酱：酸奶1/2袋（50g），奶油干酪、蛋黄酱、洋葱末各1大匙，香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①把适量的鸡蛋饼材料混合在一起，每次取1/2匙放入锅中摊成薄饼。
- ②草莓与去皮的香蕉切成大块。
- ③生菜切成丝，菊苣用手撕成小块。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把沙拉酱涂在鸡蛋饼中央，放入②和③以及葡萄干。
- ⑥把⑤对折后再对折一次。把剩下的沙拉酱撒在鸡蛋饼上面即可。



烹饪小贴士

将制作鸡蛋饼的材料提前混合在一起再进行制作，那么在摊饼时就不容易碎，口感更劲道。鸡蛋饼内放入鲜奶油和水果，就变成了一种绝妙的甜品了。



慢慢溶化于口中

也可作为孩子们的营养零食





完全可以作为
营养菜来食用



鸡翅根蒜薹沙拉

材料

鸡翅根8个，蒜薹6根，生菜1/4个，菊苣3根，面粉3大匙，葡萄籽油、洋葱汁2大匙，黄油1大匙，香草盐、盐各少许。

柠檬沙拉酱：柠檬汁、橙汁各2大匙，葡萄籽油、洋葱末各1大匙，柠檬皮（切碎的）、蜂蜜各1小匙，香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①鸡翅1根用洋葱汁和香草盐腌渍上。
- ②腌渍好的鸡翅根均匀地蘸上面粉，放入加了葡萄籽油的锅中煎至金黄色。想要减少热量，则可以把鸡翅根放入烤箱或是用铁网来烤。用煮的鸡肉来制作也是一个方法。
- ③蒜薹切成4~5cm长的段，在放了黄油的锅中炒一下再用盐调味。
- ④生菜和菊苣用手撕成适当大小。
- ⑤用生菜铺于容器串，把烤好的鸡翅根、蒜薹、菊苣放在上面，将由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱倒在上面即可。

营养含量



蒜薹

蒜薹是蒜花的茎秆部分，膳食纤维丰富，有利于血液循环。另外，维生素、钙、铁等含量丰富，所以它还具有排泄胆固醇的作用。适合与油豆腐、豆腐和虾等食物一起食用。

黄豆酱山药沙拉

材料 黄豆酱50g，山药1/2个，香葱3根，金枪鱼汁2小匙，青芥末、香油各1/2小匙。



制作

- ① 山药去皮，切成0.5cm厚的丝。山药去皮后马上就会变色，如果不是马上就要用的，最好用淡醋水浸泡保存。
- ② 用筷子用力搅拌黄豆酱，以使其出泡沫。
- ③ 香葱切成葱花。
- ④ 把山药、黄豆酱、香葱装入容器中，撒入金枪鱼汁并放入青芥末即可。

营养含量

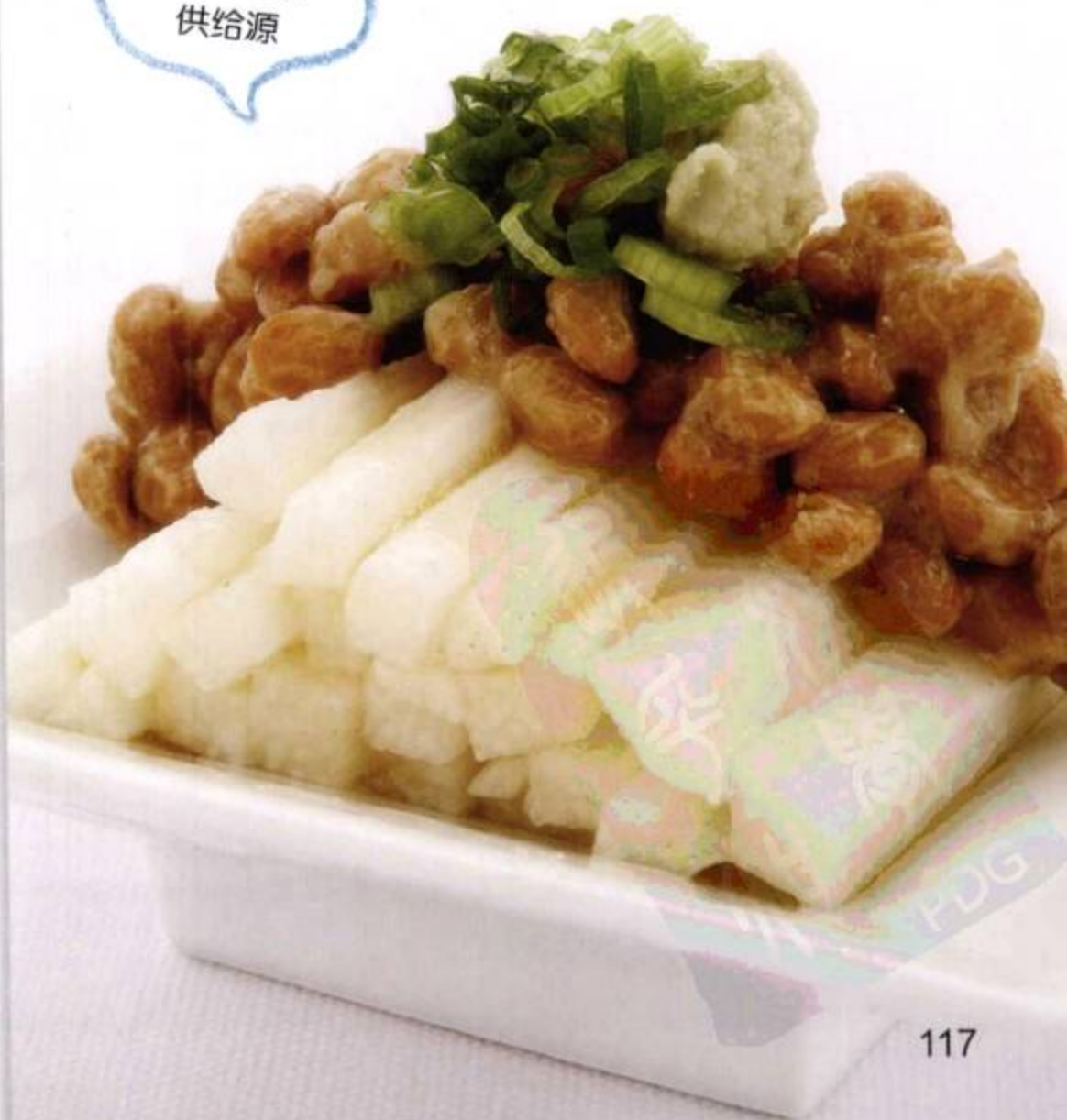
山药

山药的蛋白质、维生素、皂甙、钙、钾等含量丰富，含有蛋白质和人体必需的氨基酸成分，属于一种碱性食品。有助于消化，膳食纤维丰富，有利于肠道健康。另外，还可降低血糖，对于治疗糖尿病也有一定帮助，对于消炎化痰也有一定作用。



最适合用来预防成人病

蛋白质的供给源





味道深远的沙拉酱



面包香肠沙拉

材料

面包2片，香肠3根，生菜1/4个，菊苣、绿色蔬菜各30g，番茄1/2个，鸡蛋1个。

法式沙拉酱：蛋黄酱2大匙，酸奶油1大匙，牛奶1大匙，柠檬汁2小匙，白糖、蒜末、香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①面包用烤面包机或煎锅煎好，撕成适当大小。
- ②香肠用开水焯一下，斜切。生菜和菊苣、绿色蔬菜撕成适当大小。
- ③番茄和鸡蛋分别切成4等份。
- ④把①、②、③放入容器中，把适量的材料混合在一起制作成沙拉酱倒在上面即可。



烹饪小贴士

沙拉酱脂肪多，热量高，所以面包不用黄油烤，香肠也经过了水焯排油处理。这种沙拉完全可以作为一餐来食用，比如说早餐。酸奶油味道酸酸的，如果有剩余可以用来蘸烤的土豆或是地瓜食用。

经常用于制作沙拉的面包



① 法式长棍面包

这是一种棍子形状的法式面包，发酵的面粉用烤箱烤制而成，表面发黄、酥脆，里面却比较劲道，而且有许多孔洞。斜切后用于制作沙拉或是三明治都可以，蘸沙拉酱食用也绝对是美味。

② 德国碱面包

越嚼越香的德国式面包。适合与火腿、酸黄瓜、洋葱、番茄、蔬菜等一起制作沙拉，当然做三明治味道也不错。

③ 牛角包

这是一种法式面包，但其起源于匈牙利。里面有层层奶油，所以味道香

甜。适合与热茶一起食用，也可直接食用。它也适合与火腿片和奶酪、蔬菜和水果一起食用。凉的牛角包可以用烤箱烤一下食用，就像新做的一样。

④ 意大利餐前面包

它的食用方法极其特别，把橄榄油和黑醋倒在一起搅拌均匀，然后蘸着食。略带奶香的面包浸润于这种特别调料后显得酥松中带点滑润，浓香里又有点酸楚。另有一种地道的食法是用火腿片卷起面包条一并进食，体验咸香中的松脆。

⑤ 面包圈

Bagel是一种犹太人食用的面包圈，有原味、洋葱、蓝莓三大口味，其中原味最受欢迎。做法是其对切烤热后，涂上一层厚厚地柔润香浓的奶油奶酪抹酱。而犹太民族，则喜欢将烤过的原味bagel夹入熏鲑鱼、洋葱、奶油奶酪抹酱，作为丰盛的早餐。

⑥ 黑麦面包

也被称为黑面包，是一种德国面包。此面包如果直接食用，就只有谷物的味道，没有奶油之类的味道。所以比较适合与味道较浓的火腿或是香肠一起食用。切大片，与沙拉一起食用，味道很不错。

矿物质丰富的
绿色沙拉

享受那种香香的味道

营养
含量

鳄梨

鳄梨豆腐沙拉

材料

鳄梨1个，豆腐1/4块，生菜1/6个，豆瓣菜20g。
酱油花生沙拉酱：海带汤2大匙，花生黄油1大匙，酱油2小匙，白糖1小匙。



制作

- ① 鳄梨竖着切开，去核去皮后切成0.5cm厚的块。
- ② 择好的生菜撕成适当大小。
- ③ 豆腐切成1cm厚的片，用铁网烤好。
- ④ 把①、②和③放入容器中，将由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱倒在上面即可。

鳄梨中含有维生素A、叶酸、镁等17种维生素和11种矿物质，属于一种美容食品。另外，因其不含钠和胆固醇，所以老少皆宜。鳄梨是一种后熟水果，所以在马上要吃的情况下，要选择呈黑色且在按压时较软的。如果买回的鳄梨呈草绿色，那么则需要常温放置至变成黑色时才可以食用。鳄梨的脂肪含量大概为30%，所以也可以把果肉像黄油一样涂在面包上食用。

番茄面条沙拉

材料 番茄（小的）4个，面条50g，黄瓜1/4根，基围虾2只，香葱2根。

海蛭酱沙拉酱：菠萝汁3大匙，海蛭酱2大匙，醋、洋葱末各1大匙，白糖1小匙，蒜末1/2小匙。



制 作

- ①番茄洗净，去蒂，用匙将其挖空。
- ②面条用开水煮2分钟，取出用冷水冲洗一遍。基围虾用开水轻轻焯一下。
- ③黄瓜切成0.5cmX0.5cm大小的方块，香葱切成葱花。
- ④把除了番茄以外的所有材料装入盆中，将由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱倒入其中搅拌均匀。
- ⑤把④的沙拉满满地装入掏空的柿子中即可。



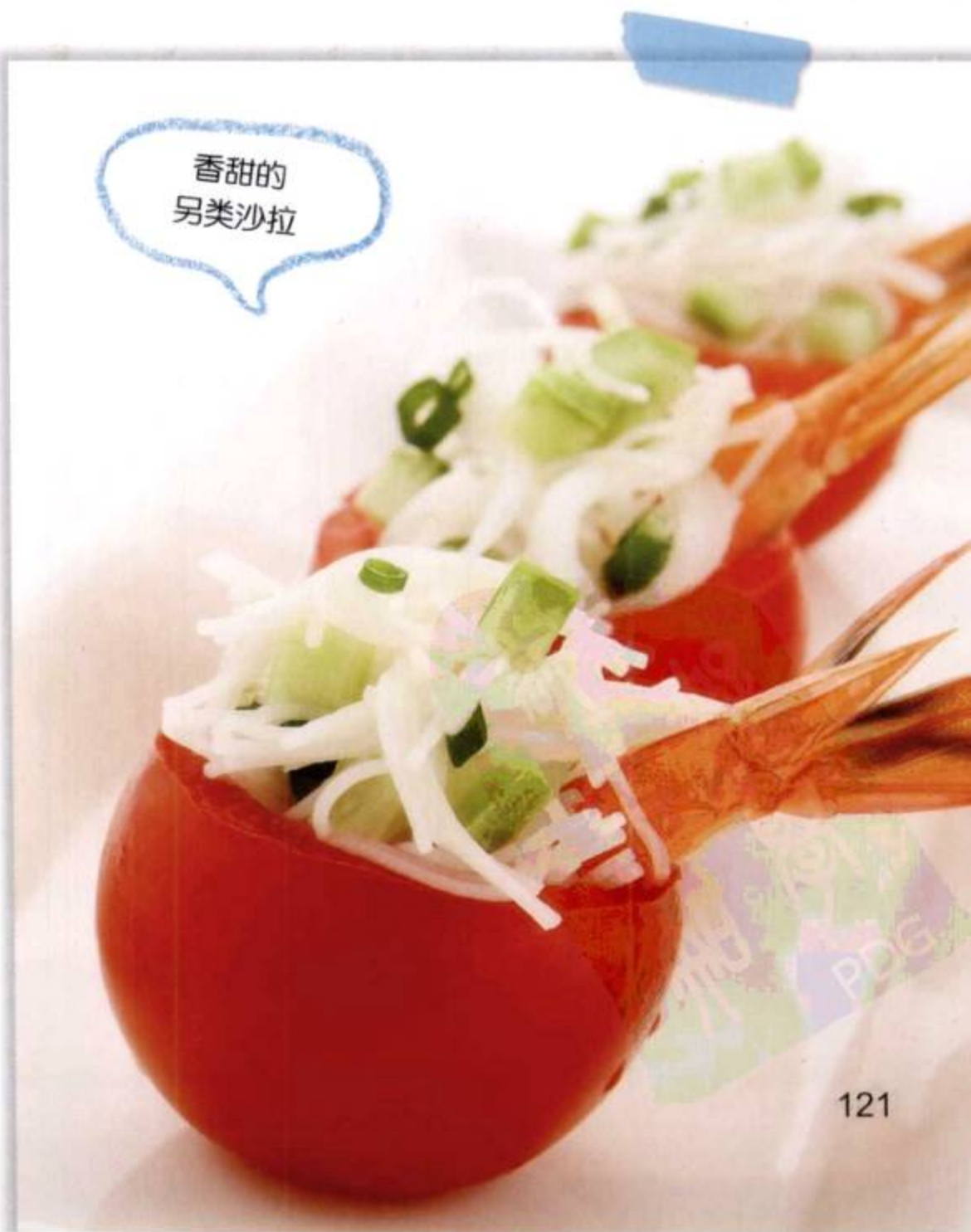
烹饪小贴士

如果是较大的番茄，可以将其切成1/2后食用。面条要选择较细的。由于面条较细，所以拌上沙拉酱，很容易入味。



满是东洋风味

香甜的
另类沙拉



维生素和矿物质
使皮肤更有弹力

水果的另类食法



李子沙拉

材料

李子6个，蔬菜嫩芽20g。

干李子香槟沙拉酱：干李子6个，香槟（或苹果汁）
1/2杯，柠檬汁1大匙，白糖1小匙。



制作

- ①李子洗净取果肉，切成适当大小。
- ②把适量的沙拉材料依次放入锅中，用小火煮至黏稠时为止。
- ③把沙拉酱倒在李子上，放入冰箱冰镇，食用之前装碗并放上蔬菜嫩芽即可。

营养含量



李子

李子是维生素和矿物质的宝库。不仅如此，还含有各种均衡的营养成分，属于碱性食物，也被作为药用。李子中含有大量的钾，可以预防血管疾病，对女性的皮肤美容也非常有好处。

乌冬面沙拉

材料 冷乌冬面1袋，生菜1/6个，芥菜叶3片，茼蒿、菊苣各30g，虾肉、海虹肉50g，鱿鱼1/2条。

酱油青芥沙司：柠檬汁2大匙，酱油、白糖、香油、葡萄籽油各1大匙，蚝油1/2大匙，青芥1小匙。



制作

- ①生菜、芥菜叶、茼蒿、菊苣用手撕成大块。
- ②冷冻乌冬面用开水煮熟，取出用冷水冲洗一遍，沥干水份。
- ③鱿鱼切成圈，与虾肉、海虹肉一起用热水焯一下。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙司。
- ⑤把准备好的材料放入盆中，加入沙司搅拌均匀即可装盘。



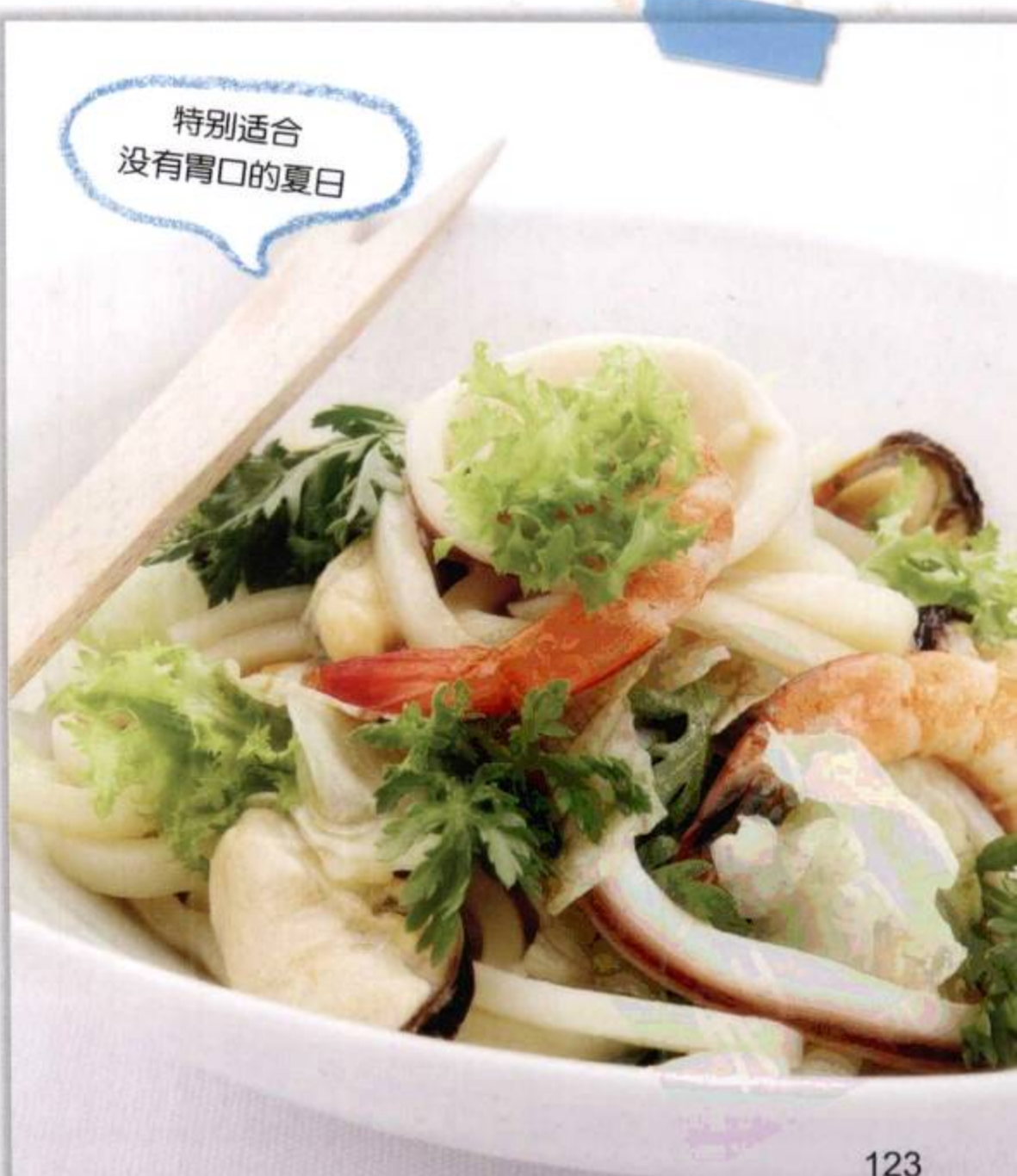
烹饪小贴士

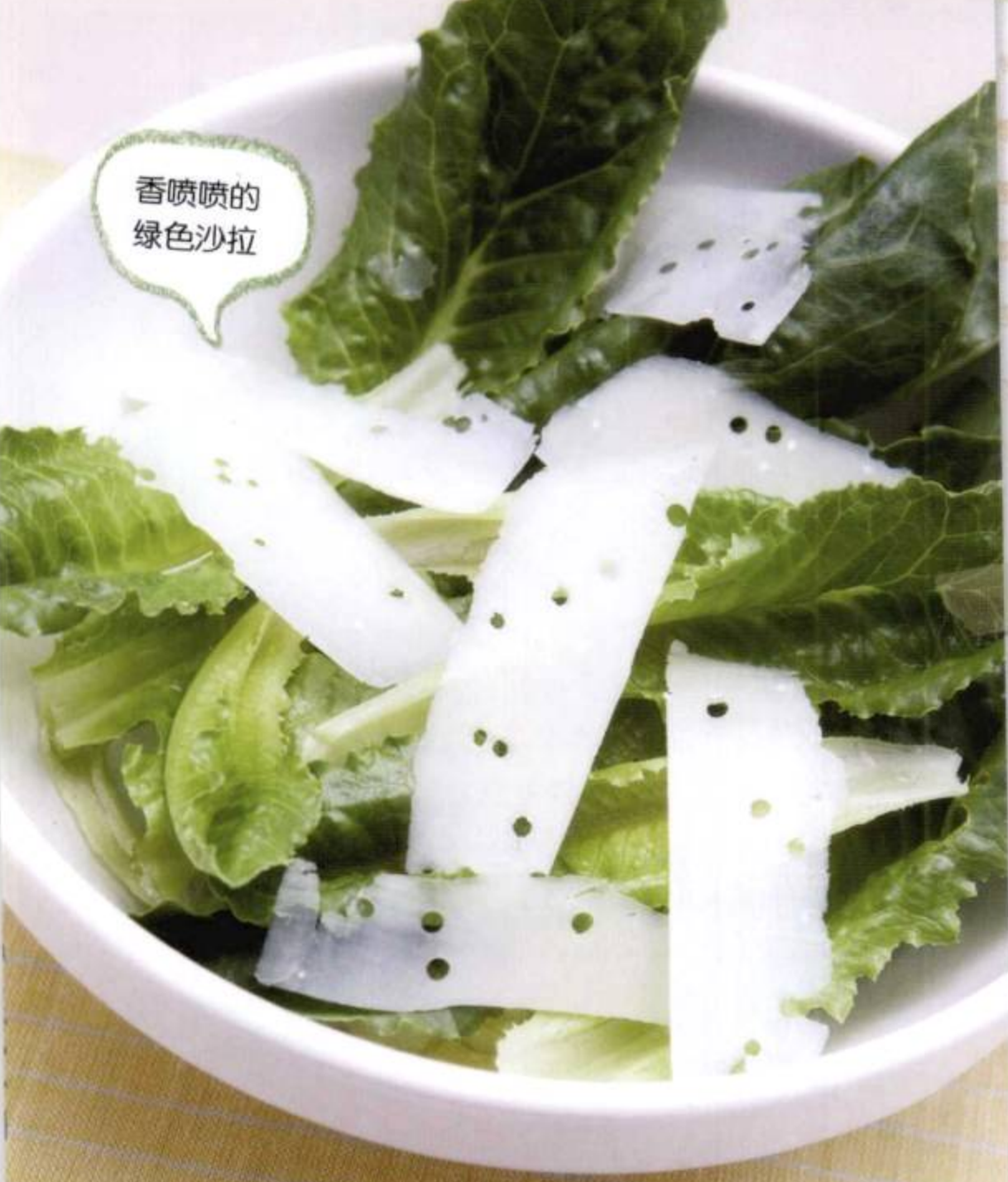
冷冻的乌冬面煮1~2分钟，才可以保证与其他材料拌在一起的时候不会断。海鲜先处理好放入冰箱保存，制作沙拉时拿出使用即可。

解暑必备的沙拉




特别适合
没有胃口的夏日





香喷喷的
绿色沙拉



虽然简单但是营养满分

罗马生菜沙拉

材料

罗马生菜200g（2棵），意大利斑马臣干酪50g。
鳀鱼沙拉酱：橄榄油3大匙，鳀鱼1条，柠檬汁、洋葱末各1大匙，盐、胡椒粉各少许。

制作

- ① 罗马生菜取叶，用流水冲洗干净并沥水。
- ② 鳀鱼切碎与适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ③ 把沙拉酱倒入沥好水的罗马生菜之上，轻轻搅拌之后装碗。
- ④ 把意大利斑马臣干酪薄片摆在罗马生菜之上即可。



烹饪小贴士

罗马生菜是罗马时代罗马人喜欢食用的一种生菜，名字也是由此而来。因其非常柔软，所以如果是现拌沙拉酱，就容易变蔫，故一定要在食用之前拌好沙拉酱。

鳗鱼沙拉

材料 鳗鱼1条，大葱1根，洋葱1/4个，大叶芹20g，香油2小匙，盐少许。

鳗鱼沙司：酱油2大匙，清酒2大匙，白糖、料酒各1大匙，姜汁1小匙。



制作

- ①大葱切成5cm长的细丝。洋葱切成细丝后与大葱一起放入冰水中浸泡10分钟左右，取出放入笊篱内沥水。
- ②大叶芹切成3cm长的段后与①、香油、盐拌在一起。
- ③把适量的鳗鱼沙司材料放入一个小锅中煮，收汤至一半时关火。
- ④鳗鱼选择处理好的购买，前后打上花刀。
- ⑤用铁网把鳗鱼前后轻轻烤一下，涂上沙司继续烤熟。把烤好的鳗鱼切成2~3cm长的段。
- ⑥把①和②的蔬菜装入碗中，放上鳗鱼即可。

营养含量

鳗鱼

鳗鱼是不饱和脂肪酸和蛋白质碳水化合物的宝库。另外，它不仅含有能够预防糖尿病和缓解压力的B族维生素，而且还含有对关节炎和贫血有好处的铁、磷、钙等矿物质。脂溶性维生素丰富的鳗鱼与黄绿色蔬菜一起食用，增加了膳食纤维，营养成分便更加完美了。



帮助恢复元气的
保养式沙拉

大补饮食



被香喷喷的芝麻油
所吸引

满身飘香

牛肉沙拉

材料 牛肉200g，梨1/3个，蔬菜嫩芽20g，松仁1大匙，萝卜芽少许。

香油梨汁沙司：梨汁2大匙，香油1.5大匙，白糖1大匙，酱油2小匙，蒜末、葱末各1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①牛肉切成粗丝。
- ②梨切成薄片，蔬菜嫩芽和萝卜芽用水冲洗干净。
- ③把适量的材料混合在一起制作成沙司，将2/3放入牛肉中并搅拌均匀。
- ④把梨片放入容器中，然后放入蔬菜嫩芽和松仁、萝卜芽，再撒上剩余的沙司。



烹饪小贴士

牛肉应该选择脂肪少的部分。如果只用酱油来调味，颜色看起来就会太深，所以不足部分用盐来调味比较好。

炸大蒜蔬菜沙拉

材料 大蒜12瓣，各种沙拉蔬菜200g，瑞士大孔奶酪20g，葡萄籽油4大匙。

东方沙拉酱：酱油、橄榄油、柠檬汁各2大匙，香油、醋各1大匙，白糖1/2大匙，芝麻粉1小匙，蒜末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①大蒜切成3等份，用水浸泡去淀粉。
- ②锅中倒入足够的橄榄油，放入大蒜油炸。大蒜用冷水浸泡去淀粉后，才可保证油炸时不会粘在一起。
- ③各类蔬菜用水冲洗干净、沥水，用手撕成适当大小。
- ④瑞士大孔奶酪切成薄片。
- ⑤把蔬菜、炸好的蒜、瑞士大孔奶酪放入容器中，倒入由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱即可。

营养含量

大蒜

大蒜含有的大蒜素可以在体内变成活性维生素，能够缓解疲劳，增强活力。另外，大蒜含铅，所以对于增强元气大有好处。大蒜是一种能够预防成人病和心血管疾病的抗癌食品。



对预防成人病
有好处的大蒜沙拉



帮助排出
体内的毒素

爽口的味道

黄瓜大叶芹沙拉

材料

黄瓜2根，大叶芹20g，红辣椒2个。
梅子沙拉酱：醋2大匙，梅子汁1大匙，香油1小匙，
蒜末、芝麻粉各1/2小匙，盐1/4小匙。



制作

- ①黄瓜洗净后用工具切成薄片。
- ②大叶芹洗净后去除茎秆只取叶片，红辣椒切成辣椒圈。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把黄瓜、大叶芹、红辣椒放入盆中，倒入沙拉酱搅拌均匀后装盘即可。



烹饪小贴士

黄瓜在制作沙拉之前应放入冰箱内，这样能保证黄瓜新鲜爽口。黄瓜可以促使体内毒素排泄出去，还可以缓解口渴。黄瓜和醋及柠檬汁一起食用时，能够保护维生素C不受到破坏，而且味道更好，在这里强烈推荐这个一箭双雕的食法。

芦笋水蛋沙拉

材料

芦笋8根，鸡蛋2个，橄榄油2大匙，醋1大匙，芝麻粉1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①芦笋去掉茎秆部分的皮，切成2等份。
- ②锅中放入橄榄油，把芦笋用大火翻炒几下，用盐和胡椒粉调味。
- ③开水中加醋，鸡蛋打碎后放入水中，注意要保持鸡蛋原样。
- ④将鸡蛋煮1分钟左右取出，与芦笋一起装盘，撒入芝麻粉即可。




水蛋顾名思义就是用水煮熟的鸡蛋，制作的时候一定要等到开锅后再放鸡蛋，而且不要搅拌。此时，在开水中放入几滴醋，鸡蛋的蛋白质便会很快凝固，这样才容易制作成功。



没有沙拉酱更清淡

蛋白质丰富的
营养食品





帮你增进食欲

随时可以拿出享用的小菜

酸黄瓜沙拉

材料

甘蓝1/6个，紫洋葱、黄瓜1/2根、黄甜椒各1/2个，红辣椒1个。

酸黄瓜沙拉酱：水1杯，白糖、醋各1/3杯，盐1/2大匙，胡椒粒、桂皮各少许(也可使用腌渍香料1/2小匙)。



制作

- ①甘蓝、紫洋葱、黄瓜切成适当大小。
- ②甜椒切成粗丝，红辣椒切圈。
- ③把醋以外的所有材料混合在一起放入锅中烧开，取出晾凉。
- ④把①和②放入干净的玻璃瓶中，倒入③的沙拉酱和醋。放入冰箱保存以后食用。



烹饪小贴士

腌渍香料是用于腌渍酸黄瓜的材料，它是由各种香辛料按照一定的比例制作而成的。主要原料有芥末籽、桂皮、胡椒等。在大型超市买回来保存起来，使用方便。

鸡肉串甜椒沙拉

材料 鸡肉3块，三色甜椒、洋葱各1/4个，菠萝片1片，煎饼2张，椰蓉2大匙，酸奶、食用油各1大匙，香草盐少许。

咖喱沙拉酱：酸奶2大匙，蛋黄酱、洋葱末、苹果末各1大匙，咖喱粉1小匙，澳斯特辣酱油1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- 1 鸡肉中放入酸奶、椰蓉、香草盐，串在钎子上，置于油锅中煎至金黄色。
- 2 甜椒和洋葱切成0.5cm厚的丝，放入油锅中稍微炒一下。
- 3 菠萝切成1cm大小的块。煎饼轻轻烤一下后切成4等份。
- 4 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- 5 把准备好的材料装入碗中，倒入沙拉酱即可。



烹饪小贴士

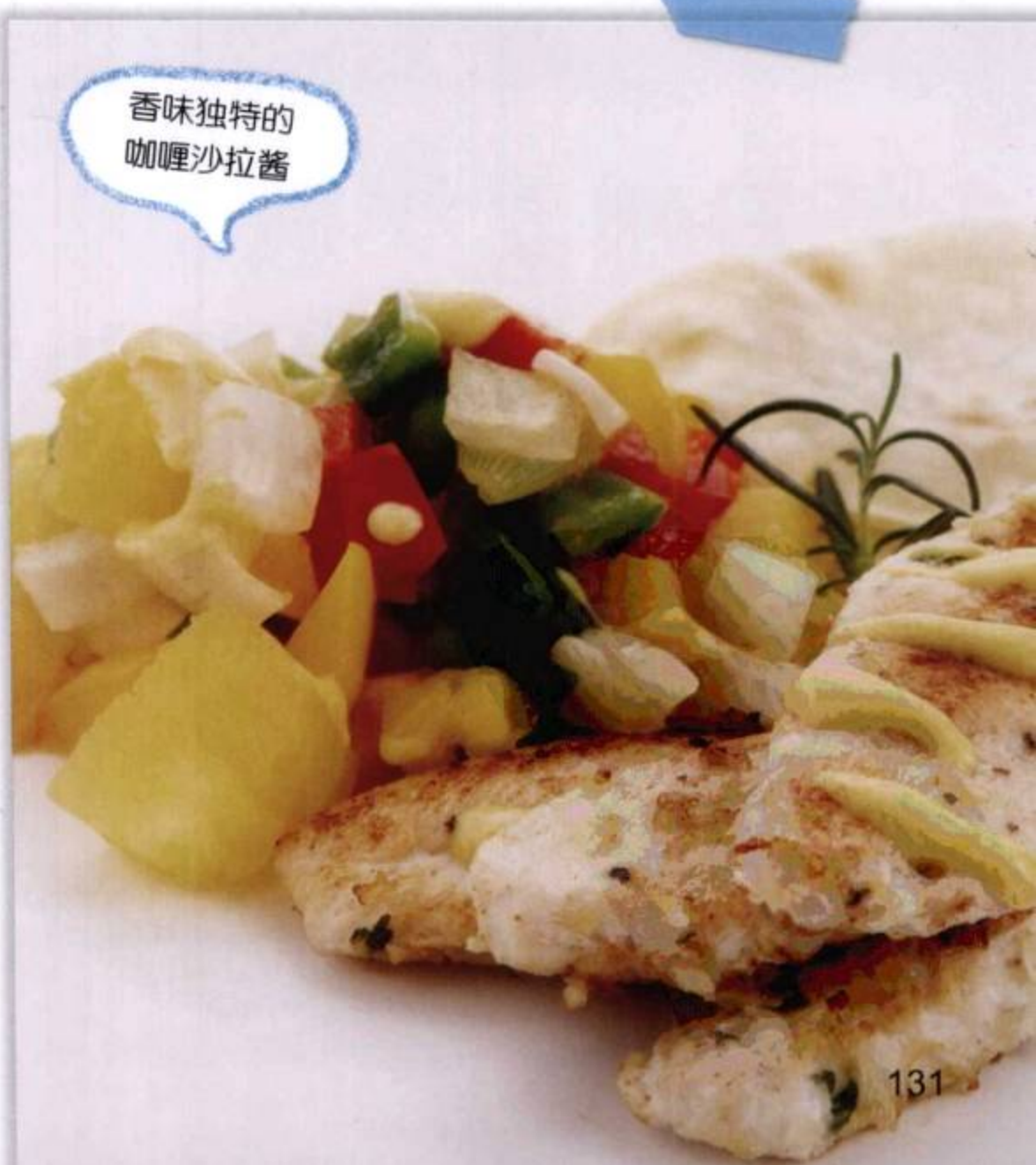
100g左右的小甜椒含有的维生素C，大概是一个成人一天所需的6.8倍。甜椒可以生食，但是为了脂溶性维生素A的吸收，最好还是用油炒了以后再食用。

澳斯特辣酱油是西方料理中常用的一种酱油，有点酸苦的味道。在大型超市中有售。



也可作为下酒菜

香味独特的
咖喱沙拉酱



营养丰富的
一品料理

还有脆脆的声音

虾肉椰蓉沙拉

材料

虾（中等大小）8只，椰蓉1/3杯，鸡蛋清1/2个，苦菊8片，花椰菜5片，菊苣30g，柠檬1/4个。

海鲜调味沙拉酱：蛋黄酱3大匙，洋葱末、捣碎的煮鸡蛋1大匙，酸黄瓜末、柠檬汁各1小匙，香芹末1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 虾去头去皮，放入鸡蛋清中，取出蘸上椰蓉。
- ② 把蘸好了椰蓉的虾放入180℃的烤箱中烤12分钟。
- ③ 苦菊、花椰菜、菊苣用手撕成大块。
- ④ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤ 把烤好的虾和各种蔬菜放入容器中，倒入沙拉酱，食用之前将柠檬放在其上即可。



烹饪小贴士

没有烤箱，或者感到麻烦的时候，也可以用铁网来烤虾，或者是锅中放入少许食用油来煎。海鲜调味沙拉酱的味道较为柔和香美，特别适合与烤的海鲜一起食用。

花式面包沙拉

材料 面包3片，黄油1大匙，小番茄、鹌鹑蛋各4个，土豆、蟹棒各1个，黄瓜1/4根，玉米（罐头）3大匙，蛋黄酱2大匙，蜂蜜芥末1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①面包切去边缘部分，涂上薄薄一层黄油，放入松饼模具中。用180℃的烤箱烤12分钟。
- ②土豆煮熟去皮捣碎，鹌鹑蛋煮熟后切成2等份。
- ③黄瓜切成1cm大小的方块，小番茄切成2等份。蟹棒按纹理撕成细丝。
- ④把②和③的各种材料放入盆中，加入适量的蛋黄酱和蜂蜜芥末搅拌均匀，最后用盐和胡椒粉调味。
- ⑤把搅拌好的沙拉装入烤好的花式面包①中即可。



烹饪小贴士

如果没有松饼模具，也可以用较小的瓷碗来替代，纸杯也可以。切除的面包边缘也可以蘸上白糖放入烤箱中烤脆作为零食食用。

与面包一起食用味道更好

像花一样漂亮的另类沙拉



土豆碗墨西哥沙拉

与辣丝丝的莎莎酱一起
食用的





材料

土豆2个，生菜1/6个，菊苣20g，黑橄榄（罐头）4个，羊乳酪2大匙，玉米（罐头）1大匙，橙子1/4个，食用油适量。

莎莎酱：碎番茄1个，洋葱末1/4个，碎辣椒1/2个，辣椒油3大匙，橄榄油、辣酱各1大匙，柠檬汁1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①土豆切成细丝。把土豆丝平铺在笊篱上，用160℃的油炸熟，油炸过程中要不断用匙按压，以使之成为一个碗形。
- ②炸成了碗形的土豆条用洗碗布擦拭去油。
- ③生菜和菊苣洗净后用手撕成适当大小。
- ④将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤把③的材料和羊乳酪、玉米一起装入盆中，倒入莎莎酱拌匀。把搅拌好的沙拉装入炸好的土豆碗中即可。



烹饪小贴士

除了土豆，还可使用素面或方便面、地瓜、南瓜等有淀粉成分的材料来制作油炸碗。使用墨西哥辣椒制作而成的辣味沙司，适合放入有番茄材料的菜肴中食用。

把沙拉放入油炸的土豆碗中



降低血压
促进新陈代谢

营养满分的辣椒



辣椒蘑菇沙拉

材料

辣椒10g，香菇4个，鲑鱼干2大匙。

芝麻酱油沙拉酱：酱油2大匙，芝麻粉、香油各1大匙，葱末1小匙，蒜末、白糖各1/2小匙，胡椒粉少许。



制作

- ①辣椒去蒂，香菇去根后切成4等份。
- ②开水中放入少许盐，将辣椒和香菇轻轻焯一下。把辣椒和香菇上喷点水，用保鲜膜包上放入微波炉中2分钟，也可起到焯水的效果。
- ③将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ④把辣椒和香菇放入容器中，倒入沙拉酱，撒上鲑鱼干即可。

营养

含量



辣椒

辣椒中所含的维生素A和维生素C、无机物、铁、磷等物质含量丰富。对于降低血压，强化毛细血管或促进新陈代谢都有一定作用。辣椒素成分能使身体发热，具有防止中风和肥胖的功效。

小八爪鱼生菜沙拉

材料 小八爪鱼6只，生菜12片，小番茄1个。

芥菜沙拉酱：醋2大匙，芥菜、橙汁、白糖各1大匙，酱油1/2小匙，白糖1/2小匙，蒜末、香油各1小匙，盐少许。



制作

- ①小八爪鱼用大粒盐搓洗干净，再用冷水冲洗。
- ②把处理好的小八爪鱼放入开水中焯一下。把焯好的小八爪鱼切成4等份。
- ③生菜择好后切成2cm大小。
- ④把小八爪鱼和蔬菜放入盆中，将由适量的材料混合在一起制作成的沙拉酱倒入其中，再放上小番茄即可。



烹饪小贴士

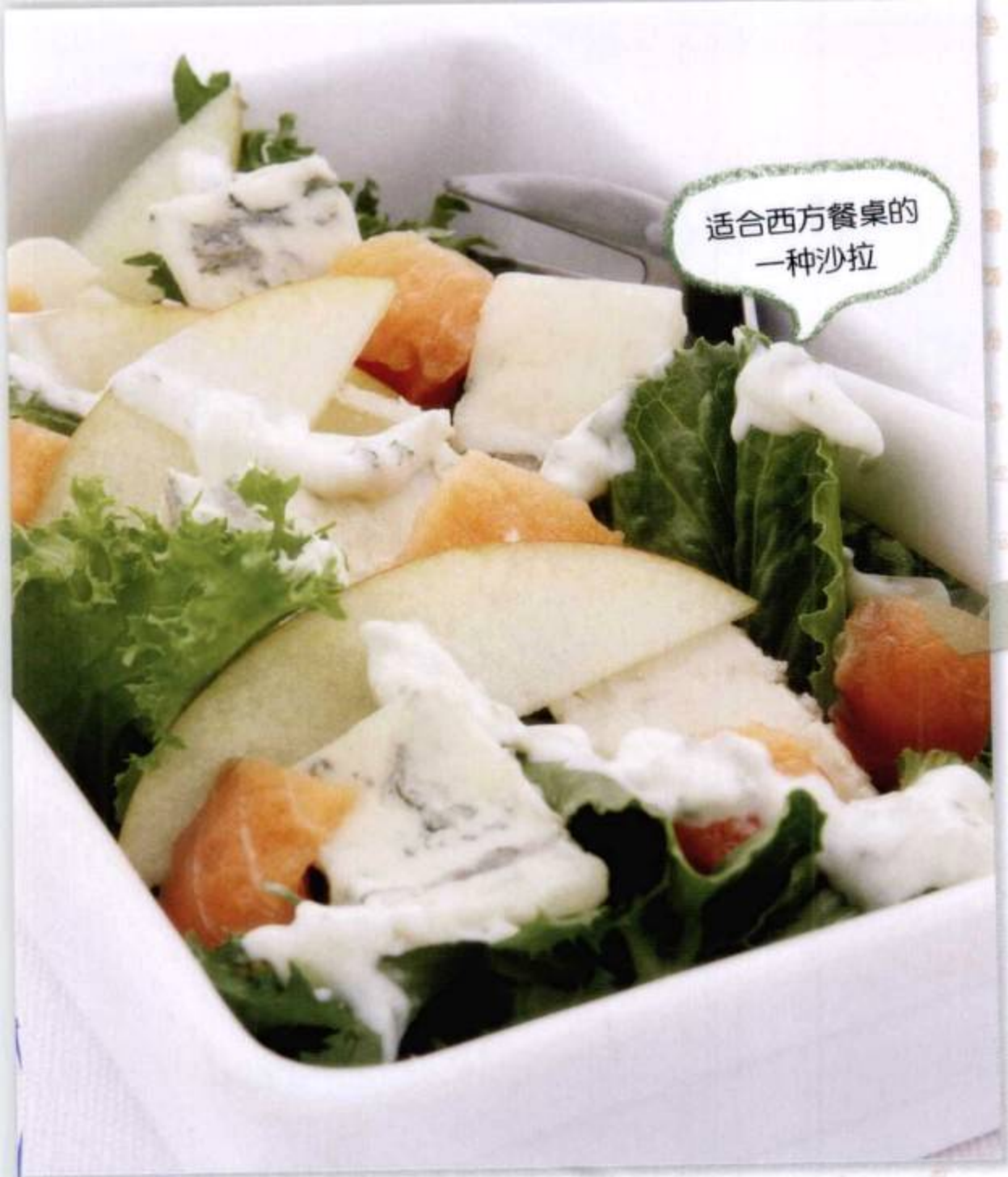
小八爪鱼的吸盘内脏物较多，此时需要用大粒盐进行搓洗。如果是比较干净的，也可用面粉进行搓洗。



小八爪鱼3~4月份最好

芥菜沙拉酱
味道第一





适合西方餐桌的
一种沙拉

高级的法国式沙拉



蓝纹奶酪熏大马哈鱼沙拉

材料

蓝纹奶酪80g，罗马生菜（或生菜）2棵，熏大马哈鱼100g，苹果1/4个，菊苣20g，核桃仁1大匙，马槟榔1小匙。

酸奶油沙拉酱：酸奶2大匙，酸奶油、蛋黄酱、苹果醋、洋葱末各1大匙，香芹末1小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ① 蓝纹奶酪和苹果切成适当大小的薄片。
- ② 罗马生菜和菊苣洗净后用手撕成适当大小。
- ③ 熏大马哈鱼切成1.5cmX1.5cm大方块。
- ④ 将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑤ 把准备好的沙拉酱材料放入碗中，倒入沙拉酱即可。



烹饪小贴士

马槟榔这种调料是用马槟榔的花骨朵经过醋腌制而成的，如果干了味道就会发生变化，所以食用时经常浸泡在醋或油里。它是制作熏大马哈鱼时必不可少的材料，也常用于制作牛排等各种牛肉菜肴。与肉类一起食用，可以减轻油腻的感觉。

虾肉四季豆沙拉

材料

虾10只，鱿鱼1/2条，四季豆70g，苏子叶3片。

辣椒沙司：橄榄油4大匙，柠檬汁2大匙，碎红辣椒、碎洋葱各1大匙，碎青辣椒、碎香芹、碎大蒜各1/2小匙，盐、胡椒粉各少许。



制作

- ①鱿鱼去内脏去皮，与虾一起用开水焯一下。
- ②焯好的虾去头和皮，鱿鱼切圈。
- ③四季豆斜切后用开水焯一下，此时需加入少许盐。
- ④苏子叶切成1/2后再切成2cm宽的丝。
- ⑤将适量的材料混合在一起制作成沙拉酱。
- ⑥把②、③、④的材料全部放入容器中，倒入沙拉酱即可。

营养
含量



四季豆

四季豆是一种草绿色的，薄而长的豆皮，被称为。煮熟可以整体食用，经常被用于制作沙拉。维生素和膳食纤维含量丰富，放入沙拉中或其他菜肴中食用，对女性朋友特别有好处。



辣椒增进食欲

膳食纤维含量丰富
对女士有好处



做沙拉的基本工具



① 迷你石臼

英国的一位著名厨师 Jamie Oliver 最喜欢的料理工具便是迷你石臼。比较适合制作沙司时使用，但是塑料的不如木质的或是化工陶瓷制品的好。

② 手持式粉碎机

制作沙拉时使用手持式粉碎机，料理过程会更简单、更方便。把材料放入容器中，利用粉碎机刀轮即可完成。有些粉碎机还可粉碎较硬的食材。

③ 芝麻粉碎器

食用胡椒粒或是芝麻的时候，随时可以用其进行粉碎的工具。有些材料粉碎后味道会降低，所以最好使用此工具打磨。

④ 水果料理刀

用比较锋利的一侧可以给西瓜或哈密瓜等较大或圆形的水果造型。另外一侧的匙形则可用来挖取果肉，并可以使之成为漂亮的圆球形状。

⑤ 奶酪刀

奶酪刀不是十分锋利，顶端呈叉子形，用来移动小块的奶酪，避免了用手接触。

⑥ 削皮器

给蔬菜去皮的工具，用起来方便简单。除了去皮，还可以用它给黄瓜或茄子，甚至是奶酪削薄片，用于做菜。

⑦ 沙拉旋转器

旋转盖子或是拉动盖子，就会旋转，从而达到去水的作用。处理蔬菜时很有用处。

按原材料索引

蔬菜

鹌鹑蛋菠菜沙拉·····	60
垂盆草韭菜沙拉·····	100
东风菜橡子冻沙拉·····	110
豆腐菜花沙拉·····	108
豆芽黄瓜沙拉·····	42
番茄沙拉·····	76
番茄蔬菜沙拉·····	27
甘蓝火腿沙拉·····	79
黄豆酱山药沙拉·····	117
黄瓜大叶芹沙拉·····	128
鸡蛋菠菜沙拉·····	28
辣椒蘑菇沙拉·····	136
芦笋水蛋沙拉·····	129
绿色沙拉·····	22
罗马生菜沙拉·····	124
萝卜沙拉·····	101
蘑菇大葱沙拉·····	86
魔芋海藻沙拉·····	88
南瓜豆腐沙拉·····	48
茄子沙拉·····	82
芹菜核桃仁沙拉·····	69

三色豆沙拉·····	62
三色甜椒沙拉·····	29
蔬菜段沙拉·····	66
酸黄瓜沙拉·····	130
苏子叶卷沙拉·····	87
甜菜菠菜沙拉·····	77
土豆碗墨西哥沙拉·····	134
生菜梨丝沙拉·····	96
西葫芦沙拉·····	36
西兰花沙拉·····	26
小白菜沙拉·····	97
油豆腐羽衣甘蓝沙拉·····	50
炸大蒜蔬菜沙拉·····	127



水果

草莓香蕉沙拉·····	75
橙子土豆沙拉·····	68
鳄梨豆腐沙拉·····	120
哈密瓜火腿沙拉·····	70
黄桃菊苣沙拉·····	37
金橘薯条沙拉·····	58
梨丝韭菜营养沙拉·····	41
李子沙拉·····	122
猕猴桃沙拉·····	51
苹果地瓜沙拉·····	30
苹果卷心菜沙拉·····	53
苹果水参沙拉·····	49
葡萄沙拉·····	95
柿子饼菠萝沙拉·····	63
提子嫩豆腐沙拉·····	59
甜瓜黄瓜沙拉·····	94
无花果沙拉·····	104
香蕉坚果沙拉·····	46



海鲜

贝柱豆子沙拉·····	114
比目鱼橙子沙拉·····	54
菠萝大虾沙拉·····	89
大马哈鱼沙拉·····	61
飞鱼子土豆沙拉·····	43
甘蓝卷蟹肉沙拉·····	90
哈密瓜大虾沙拉·····	39
海蜇沙拉·····	84
黄蚬韭菜沙拉·····	91
金枪鱼沙拉·····	92
金枪鱼通心粉沙拉·····	67
金枪鱼土豆沙拉·····	23
辣味海虹沙拉·····	38
蓝纹奶酪熏大马哈鱼沙拉·····	138
鳗鱼沙拉·····	125
芒果贝柱沙拉·····	102
面包大虾沙拉·····	72
明太鱼子绿色蔬菜沙拉·····	78
水芹蜗牛沙拉·····	105
乌贼松仁沙司沙拉·····	106
虾肉四季豆沙拉·····	139
虾肉椰蓉沙拉·····	132
小八爪鱼生菜沙拉·····	137
油炸生蚝沙拉·····	34
鱿鱼沙拉·····	74
炸秋刀鱼沙拉·····	83

肉类

- 火锅肉沙拉 52
- 鸡翅根蒜薹沙拉 116
- 鸡肉串甜椒沙拉 131
- 金橘鸡胸脯肉沙拉..... 25
- 烤鸡胸脯肉芒果沙拉 98
- 烤肉苏子叶沙拉..... 71
- 面包香肠沙拉 118
- 蘑菇牛肉沙拉..... 44
- 牛排沙拉..... 57
- 牛肉生菜沙拉 64
- 牛肉沙拉 126
- 炸猪排洋葱沙拉..... 80

奶类

- 薄荷酸奶沙拉 24
- 卡普里沙拉..... 40
- 奶酪沙拉 32



谷物

- 大麦胡萝卜沙拉..... 111
- 番茄面条沙拉 121
- 谷类沙拉..... 112
- 花式面包沙拉 133
- 鸡蛋饼沙拉 115
- 饺子皮沙拉 103
- 绿豆冻沙拉..... 107
- 米纸卷沙拉 56
- 年糕栗子沙拉..... 47
- 乌冬面沙拉 123
- 玉米沙拉..... 31



Zai Jia Zuo Sha La

在家做沙拉

简单、美味，这正是人们长久以来喜欢沙拉的原因。本书汇集104款营养健康沙拉。原料、做法极为简单，不管您是否有做菜的经验，都可以在家亲手完成。希望这本《在家做沙拉》可以激发您的灵感与想象力，让您做的沙拉成为属于自己的拿手菜。只要跟着本书的指导来操作，美味的爽口沙拉只需分分钟即可搞定。让您在制作沙拉的同时，品味健康营养的饮食生活。

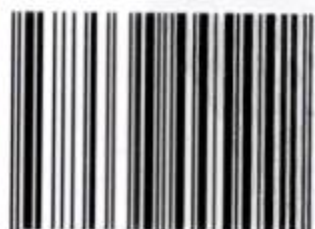
责任编辑 崔 岩 赵 沫

封面设计 一行设计 于 通



上架建议 饮食类

ISBN 978-7-5384-4544-2



9 787538 445442 >

定价：25.00 元